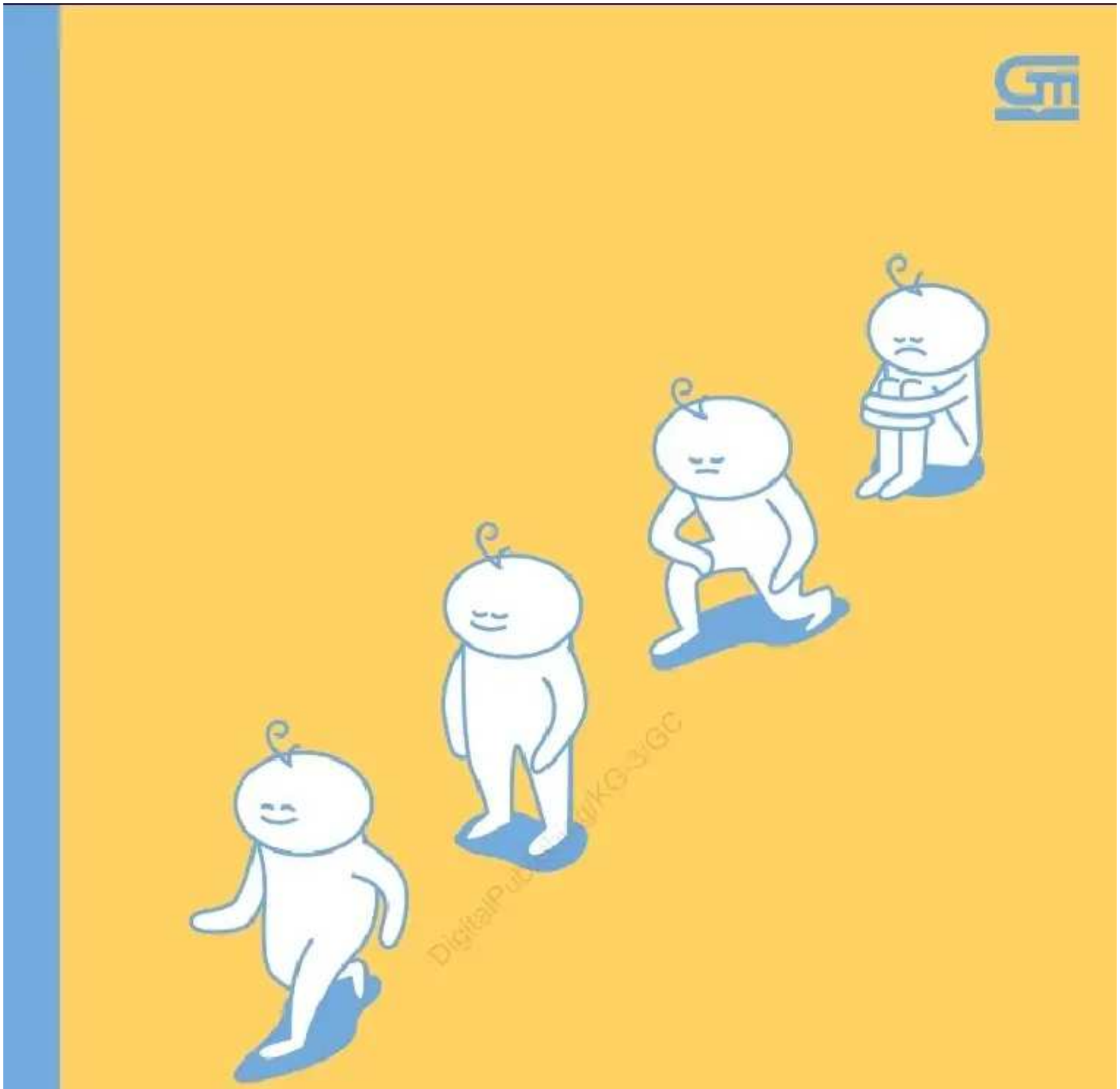


Merawat Luka Batin

dr. Jiemi Ardian, Sp.KJ

DigitalPublishing/KG-3IGC

"Berkenalan, apalagi berdamai dengan depresi, bukanlah perkara mudah. Yang paling menarik adalah upaya Dokter Jiemi untuk mengajak kita berdamai dengan depresi melalui buku ini."

—Adjie Santosoputro
Pembelajar *Emotional Healing* dan *Mindfulness*

"Buku ini sungguh padat informasi. Pembaca dijamin kenyang belajar berbagai macam teknik untuk membantu diri sendiri beradaptasi dengan kehidupan masing-masing. Menarik untuk dibaca dan menantang untuk diterapkan. Terima kasih sudah berbagi begitu banyak!"

—dr. Gina Anindyajati, Sp.KJ
Psikiater di RSCM

"Depresi cenderung tidak disadari oleh yang mengalaminya. Untuk memahaminya, buku ini dapat menjadi alat bantu bagi kita semua. Banyak contoh kasus yang dijabarkan dengan bahasa yang membumi tanpa menggurui dan memfasilitasi tanpa menghakimi. Tersedia pula latihan ala *do-it-yourself* yang mempermudah kita untuk mengenali kondisi kejiwaannya. Buku ini sangat direkomendasikan di tengah banyaknya mitos dan stigma mengenai gangguan jiwa di sekitar kita."

—Benny Prawira, S.Psi, M.Psi.
Suicidolog dan Pengamat Isu Kesehatan Jiwa Orang Muda

"Buku ini dikemas sempurna untuk setiap jiwa yang terluka. Buku ini tidak hanya membawa informasi tentang depresi, tetapi juga mampu menumbuhkan kesadaran, menemani setiap langkah untuk pulih, dan menciptakan *support system* yang baik. *This is a book that can change your mindset about depression*!"

—Lady Noor Chita Mawardi
Managing Director Ibunda.id

"Memahami depresi adalah sebuah perjalanan. Membutuhkan waktu, usaha, dan tentunya kesabaran saat menemui kesulitan yang ada. Semoga buku ini bisa menjadi pendamping yang tepat bagi yang sedang membutuhkannya."

—Nago Tejena, M.Psi., Psikolog
Psikolog Klinis

"Saya setuju dengan Mas Adjie, dr. Gina, Kak Benny, Kak Chita, dan Mas Nago. Buku ini memang sangat keren. Terima kasih dr. Jiemi sudah menuliskan buku ini untuk kami."

—dr. Andreas Kurniawan, Sp.KJ
Psikiater

MERAWAT LUKA BATIN

DigitalPublishing

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014
Tentang Hak Cipta

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

MERAWAT LUKA BATIN

dr. Jiemi Ardian, Sp.KJ

Penerbit Gramedia Pustaka Utama, Jakarta

KOMPAS GRAMEDIA

MERAWAT LUKA BATIN
dr. Jiemi Ardian, Sp.KJ

GM 622221027

© Penerbit Gramedia Pustaka Utama
Gedung Kompas Gramedia Blok 1, Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29–37, Jakarta 10270

Penyunting naskah: Hetih Rusli & Yohana Shera
Pembaca pruf: Nadira Yasmine
Perwajahan sampul: Orkha Creative
Perwajahan isi: Mulyono

Diterbitkan oleh
Penerbit Gramedia Pustaka Utama
anggota IKAPI, Jakarta, 2022

Cetakan ke-1: Mei 2022
Cetakan ke-2: Juni 2022

www.gpu.id

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau
seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

ISBN: 978-602-06-6152-0
ISBN: 978-602-06-6153-7 (PDF)
Edisi Digital, 2022
Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta
Isi di luar tanggung jawab Percetakan

DAFTAR ISI

Pendahuluan ..... **xi**

Bab 1: Apa Itu Depresi? **1**
Memahami Depresi Lebih Dalam 10
Penyebab Depresi 17
7 Hal yang Bisa Kita Ubah 40
Kamu Tahu Kamu Depresi, Lalu? 55

Bab 2: Memersepsi Realitas **59**
Meneliti Pikiran Sendiri 62
Peristiwa Pencetus – Pikiran Otomatis – Perasaan – Perilaku 67
Mengenal Pikiran Otomatis Lebih Dekat 77
Mengenal Perasaan Lebih Dekat 84

Bab 3: Memahami Sisi Gelap Diri Kita: Pikiran yang Liar . 103
Filter Mental 104
Pola Pikir Depresi 108
Cognitive Distortion: Realitas yang Terdistorsi 120

Bab 4: Menerangi Gelapnya Pikiran dan Perasaan... 171
Perasaan Buruk Bukan Musuh 172
Mengapa Kita Terjebak dalam Perasaan Buruk 175
Ubah Perasaan dengan Mengubah Pikiran 176
Perbaiki Gaya Hidup, Perbaiki Depresi 191

Bab 5: Berlatih *Mindfulness* 207
Alasan Berlatih *Mindfulness* Itu Penting 209
Apa itu *Mindfulness?* 226
Mengintegrasikan *Mindfulness* ke Kehidupan Sehari-Hari 233
Mematahkan Kebiasaan Lama Melalui *Mindfulness* 234
Menenangkan Sistem Saraf 236
Praktik *Mindfulness* 238
Latihan Menyadari Napas 241
Mindfulness dan Terapi Kognitif 243

Bab 6: Bagaimana Menghadapi Dorongan untuk Menyakiti Diri Sendiri 247
Memahami Pikiran Melukai Diri 249
Tips Praktis untuk Mengatasi Keinginan Menyakiti Diri .. 251
Memahami Dorongan Bunuh Diri 252
Tips Praktis untuk Mengatasi Dorongan Mengakhiri Hidup 254

Bab 7: Mencegah Depresi Hidup Kembali 263
Kunci Mencegah Kekambuhan..... 264
Melanjutkan Latihan..... 265
Menjaga Semangat dan Motivasi..... 266
Pemicu Kekambuhan 267
Sertakan Orang yang Kita Sayangi 268
Tetapkan Tujuan Pribadi..... 271
Hidup bersama Keseimbangan..... 272

Bab 8: Mengasihi Seseorang dengan Depresi: Sebuah Langkah bagi Keluarga dan Sahabat..... 277
Tahapan Penerimaan *Caregiver* Depresi..... 278
Apa yang Bisa Kita Lakukan..... 281
Membantu Orang dengan Depresi..... 289
Singkirkan Pengharapan yang Tidak Adaptif..... 291
Temukan Dukungan yang Kita Butuhkan 292
Hal yang Harus Dilakukan jika Kerabat Kita Ingin Bunuh Diri..... 294
Perhatikan Hal Ini Setelah Adanya Upaya Bunuh Diri..... 297

Lampiran 1:
Penyakit Medis yang Dapat Memicu Depresi..... 301
Lampiran 2:
Perbedaan Antara Psikiater dan Psikolog..... 314
Daftar Pustaka..... 315
Tentang Penulis 321

DigitalPublishing

PENDAHULUAN

Depresi merupakan kumpulan perasaan yang sangat mengganggu dan begitu melekat seakan kita tidak bisa terlepas darinya. Semua orang yang mengalaminya ingin menjauh dari pola merusaknya. Namun, sebanyak apa pun motivasi seperti "Kamu pasti bisa melewati semua ini", dukungan "Kamu harus bersyukur, banyak orang yang tidak seberuntung kamu", atau saran "Kamu kurang beriman, banyak-banyaklah berdoa", depresi tetap ada. Depresi tidak akan hilang dengan senyuman atau tawa palsu yang seolah-olah obat bius maupun usaha berkata kepada diri sendiri "Ayo kamu pasti bisa" yang sesungguhnya sama saja dengan membohongi diri.

Kita belum terbiasa dan terbuka dalam membicarakan masalah kesehatan jiwa, bahkan cenderung memandang remeh.

Orang-orang yang mencari pertolongan ke psikiater dan psikolog klinis dianggap lemah, memiliki jiwa yang rapuh, bahkan disebut "gila". Kita tidak menyadari bahwa gangguan kejiwaan, termasuk depresi, bisa terjadi kepada siapa saja, tanpa memandang siapa kita.

Tingginya kejadian depresi, minimnya pengetahuan masyarakat, dan rendahnya kesadaran untuk mencari pertolongan menimbulkan kegiatan kacau, hubungan berantakan, pekerjaan terbengkalai, bahkan perilaku menyakiti diri sendiri dan percobaan bunuh diri, yang sebenarnya bisa diatasi dan disembuhkan. Sedihnya lagi, kita bahkan tidak mampu menyadari dan mengenali tanda-tanda depresi sehingga tidak mengetahui langkah-langkah untuk membantu orang yang mengalami depresi.

Buku ini tidak menggantikan peran tenaga profesional, psikiater, maupun psikolog klinis. Namun, buku ini dapat dijadikan pegangan bersama tenaga kerja profesional untuk keluar dari depresi. Saya menyusun buku yang berisi langkah-langkah praktis ini sebagai alat swabantu untuk mengenali dan mengatasi depresi. Apa saja yang perlu dilakukan, ke mana kita mencari pertolongan, perlukah menggunakan obat-obatan dari psikiater, dan teknik apa yang perlu dilakukan akan coba dibahas dalam buku ini. Untuk kepentingan pembelajaran, semua kisah di buku ini adalah ilustrasi, bukan rahasia pasien yang diceritakan ulang.

Terima kasih kepada segenap rekan, kolega, sahabat, guru kehidupan, dan sumber inspirasi saya yang tak henti membantu saya dengan diskusi, kerja sama, arahan, dan bimbingan

hingga buku ini terbit. Kepada ayah, ibu, adik, dan guru-guru dari bagian psikiatri RS Dr. Moewardi dan RSJD Surakarta, saya ucapkan terima kasih. Tak lupa kepada semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, juga kepada pembaca yang telah membeli buku ini dan mengizinkan saya memberikan sedikit harapan untuk hidup yang lebih berbahagia dan bermakna—lepas dari depresi.

Depresi bisa disembuhkan.
Salam sadar,
dr. Jiemi Ardian

DigitalPublishing

DigitalPublishing

Bab 1:

APA ITU DEPRESI?

"Dokter, saya tidak tahu untuk apa saya hidup. Hidup ini seperti tidak ada artinya lagi," ucap seorang mahasiswi jurusan ternama di sebuah universitas negeri. Ia adalah mahasiswi cerdas yang masuk melalui jalur undangan dengan nilai yang relatif baik dan berhasil menyelesaikan studinya tepat waktu. Sambil menjalani proses profesi dokter, ia rajin beribadah. Semua yang dimilikinya terlihat ideal, tetapi tetap tidak memberinya semangat dan arti hidup.

"Saya gagal, Dok. Pasien itu meninggal karena saya," ujarnya sambil menangis. Kejadian itu bukanlah salah siapa pun, tetapi penjelasan seperti apa pun tidak akan melenyapkan rasa bersalahnya. Ia tetap menganggap dirinya bersalah sepenuhnya. Sebanyak apa pun dukungan dan logika yang diung-

kapkan, rasa bersalah itu tidak mau pergi. Ya, rasa bersalah ini memang tidak logis, rasa tidak ada tujuan hidup itu juga tidak logis. Depresi memang tidak logis.

Sudah dua bulan ia tidak bisa tidur nyenyak. Setiap malam, dalam mimpinya selalu terbayang pasiennya yang meninggal. Rasanya begitu sedih, bahkan kalau tidak sedang sedih, ia juga tidak bisa merasa senang. Belum lagi, hatinya diliputi rasa gagal dan tidak layak yang membuatnya sulit bergerak. Lama-kelamaan, tanda-tanda depresi mulai kelihatan di tubuhnya. Berat badannya semakin berkurang, wajahnya lesu, dan terlihat gurat kesedihan. Ia yang sebelumnya ceria dan aktif mulai kesulitan untuk beraktivitas, bahkan sekadar bangun dari kasurnya. Bagaimana hal ini bisa terjadi?

Manusia adalah makhluk yang emosional. Setiap hari, kehidupan kita diwarnai oleh berbagai macam emosi: senang, bahagia, sedih, gundah, kecewa, marah, dan berbagai macam perasaan yang tercetus oleh bermacam kejadian. Kumpulan kejadian baik dan buruk yang bergantian hadir dalam kehidupan sehari-hari inilah yang menjadikan kehidupan lebih berwarna.

Kadang kita mengalami kejadian buruk yang seakan terjadi berturut-turut sehingga kita merasa sedih, putus asa, dan lelah. Bernapas saja rasanya sulit. Inilah kehidupan kita yang tidak hanya menyenangkan, tetapi juga sulit. Masa sulit inilah yang membuat kehidupan menjadi lebih berharga dan semakin kuat.

Apakah perasaan sedih, putus asa, dan lelah karena hal-hal buruk adalah depresi? Jawabannya: TIDAK. Ada perbedaan

besar antara sedih dalam kehidupan sehari-hari dan depresi. Putus asa dan depresi tidaklah sama. Kehilangan orang yang kita sayangi dan depresi juga tidak sama.

Depresi merupakan kondisi yang jauh lebih berat jika dibandingkan dengan kondisi emosional wajar sehari-hari. Depresi akan memengaruhi perasaan, pikiran, dan perilaku hingga kita tidak mampu berpikir, merasa, dan bertindak dengan baik dan benar. Ada perbedaan besar antara perasaan buruk dan depresi, meskipun terkesan mirip.

Depresi bisa jadi muncul karena sebuah masalah, tetapi bukan itu penyebab utamanya. Depresi merupakan interaksi kompleks antara situasi lingkungan, stresor, dan genetik. Pada orang dengan depresi (ODD) terjadi gangguan neurotransmiter (zat kimia yang berfungsi sebagai alat komunikasi antarsel saraf). Pada kondisi depresi terjadi penurunan kerja neurotransmiter serotonin, dopamin, norepinefrin, dan *brain derivatic neurotrophic factor*. Selain itu, terjadi perubahan metabolisme otak di bagian depan dan meningkatnya metabolisme di sistem perasaan (limbik). Kadang, hormon-hormon stres dan peradangan di tubuh juga meningkat dalam kondisi depresi. Kesimpulannya, depresi bukan hanya gangguan perasaan, tetapi juga otak dan tubuh yang mengalami respons "sakit" karena depresi.

Karena otak sedang sakit, depresi tidak serta-merta bisa hilang dengan menyuruh seseorang bersyukur atau menjadi lebih kuat. Hal ini sama saja dengan meminta orang diabetes atau darah tinggi untuk sembuh. Sebelum berasumsi lebih jauh, mari mengenali tanda dan gejala depresi sebagai berikut:

- Perasaan yang terganggu: Berupa rasa sedih yang menetap dan mewarnai setiap hari. Bisa juga berupa perasaan sensitif yang berlebihan atau mudah frustrasi.
- Pikiran yang terganggu: Pikiran negatif yang berulang seperti tidak ada harapan, kosong, pesimisme, kadang juga diwarnai kecemasan, bahkan pikiran berulang tentang kematian dan bunuh diri.
- Perilaku yang terganggu: Perubahan dari perilaku seperti sulit tidur, mudah lelah, nafsu makan dan berat badan turun, serta hasrat seksual menurun.
- Kehilangan kemampuan merasakan kesenangan: Aktivitas yang dahulu menyenangkan menjadi tidak menarik. Begitu pula kegiatan sehari-hari tidak lagi menarik.

Apa perbedaan tanda dan gejala depresi? Gejala depresi adalah apa yang dirasakan di dalam, sementara tanda depresi adalah apa yang tampak di luar. Perasaan dan pikiran yang terganggu adalah contoh gejala depresi. Tanda-tanda depresi antara lain perilaku yang berubah murung, wajah yang semakin muram, dan tidur yang terganggu.

Salah satu fakta mengenai depresi adalah depresi berlangsung dalam jangka panjang. Jika kamu pernah mengalami depresi, depresi bisa datang lagi. Kamu sudah berjuang habis-habisan keluar dari jurang depresi, melakukan segala sesuatu untuk mengatasi depresi. Namun, di ujung usaha kerasmu, kamu merasa bahwa usahamu sia-sia karena depresi dengan mudahnya menarikmu kembali.

Depresi sering dianggap sebagai flu dalam gangguan jiwa. Namun, istilah ini kurang tepat karena depresi tidak seperti flu yang bisa hilang dengan mudah dalam waktu yang singkat. Depresi lebih sering berlangsung kronis dan perlu ditangani sebagaimana penyakit kronis lainnya. Menurut Bank Dunia, depresi merupakan kontributor pertama beban penyakit dunia usia pada rentang usia 19–45 tahun di negara berkembang. Sekitar 15% orang dewasa mengalami depresi—20% akan sulit mengalami remisi, 70–80% akan mengalami remisi tetapi mengalami setidaknya satu kali relaps. Dan dari keseluruhannya, 15% dari penderita depresi akan mengalami percobaan bunuh diri. Kita bisa membayangkan bahwa depresi sering kali berjalan dalam waktu yang tidak singkat. Mendiamkan depresi tanpa menangani agaknya bukan keputusan bijak (Scott, 2006).

Orang yang menderita depresi secara berkepanjangan (kronis) bisa kita sejajarkan dengan penyakit medis umum kronis lainnya—seperti diabetes, hipertensi, atau alergi—yang membutuhkan pengobatan medis jangka panjang. Penyakitnya masih ada, tetapi kita bisa mengontrol gejalanya agar mampu berfungsi normal dalam menjalani hidup dengan berobat secara rutin. Sementara pada depresi, sebagian besar orang merespons dengan baik pengobatan sehingga dapat pulih seperti sedia kala.

Depresi juga bukan gangguan yang dibuat-buat—bukannya dengan berpura-pura menciptakan gejala-gejala depresi. Depresi merupakan penyakit yang nyata dan mengganggu sistem kerja serta fungsi otak. Berikut adalah gambar otak orang yang mengalami depresi dan yang tidak mengalami depresi. Pada orang yang mengalami depresi, hipokampus berukuran lebih kecil karena berkaitan dengan *mood* yang buruk. Amigdala yang lebih aktif menunjukkan adanya respons yang lebih

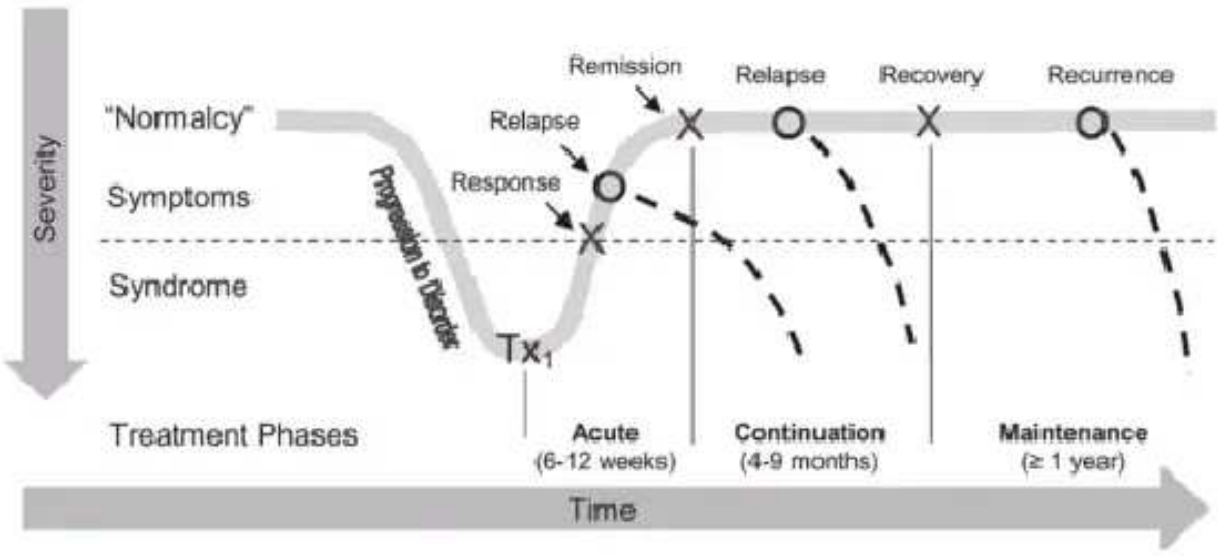
sensitif terhadap memori terkait rasa takut. Meskipun depresi sudah mereda, amigdala akan tetap lebih aktif dibandingkan dengan orang yang tidak pernah mengalami depresi. Ketika mengalami depresi, masih banyak lagi berbagai area otak yang terganggu seperti talamus, hipokampus, dan berbagai neurotransmiter dalam otak. Jadi, depresi tidak bisa dibuat-buat dan obat yang diberikan oleh psikiater pun tidaklah sembarangan.

Sumber: img.webmd.com/dtmcms/live/webmd/consumer_assets/site_images/articles/health_tools/depression_overview_slideshow/princ_rm_pet_scan_of_depressed_brain.jpg

Mungkin banyak juga pertanyaan atau keraguan tentang pengobatan depresi. *Depresi kan perasaan, bagaimana mungkin bisa diobati? Apakah pengobatannya dengan diberi obat pene-*

nang? Berarti akan bisa menyebabkan kecanduan, dong? Bagaimana kalau terlalu banyak/lama mengonsumsi obat malah menyebabkan sakit ginjal atau sakit liver? Asumsi tersebut mungkin banyak kita dengar. Padahal asumsi tersebut tidaklah benar.

Kembali lagi ke gambar perbedaan otak orang dengan depresi dan tidak di halaman sebelumnya, dari situ kita mengetahui bahwa ada perbedaan nyata antara otak yang mengalami depresi dan yang tidak. Jika dilihat dan dihipotesiskan lebih dalam, ada perubahan kesetimbangan neurotransmiter di otak. Perubahan inilah yang diobati, bukan sekadar ditenangkan. Harapan dari pengobatan depresi adalah tercapainya kembali keseimbangan neurotransmiter dan perbaikan struktur yang berubah karena depresi. Namun, perbaikan ini membutuhkan waktu yang panjang, bukan seminggu sampai dua minggu. Biasanya perbaikan ini berlangsung dalam hitungan bulan sampai tahun.



Fase pengobatan depresi mayor
Sumber: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK338234/figure/introduction.f1/

Pengobatan depresi memiliki 3 fase, yaitu:

1. Fase akut berlangsung selama 6–12 minggu, tujuannya adalah perbaikan gejala depresi. Dalam fase ini, beberapa orang sering kali terjebak karena merasa sudah membaik. Akhirnya mereka memutuskan untuk tidak lagi mengonsumsi obat karena sudah merasa sembuh dan mengkhawatirkan kesehatan ginjal dan takut kecanduan. Padahal, pengobatan depresi harus terus dijalankan sekalipun gejala sudah membaik. Bahkan jika berhenti mengonsumsi obat sebelum waktunya, akan sangat mungkin gejala depresi datang kembali (lihat bagian *relapse*).
2. Fase lanjutan berlangsung selama 4–9 bulan, tujuannya adalah mempertahankan kondisi saat ini. Biasanya di fase ini sudah diperlukan psikoterapi/konseling, agar perbaikan juga berlangsung berkepanjangan dan kita memahami pola yang tidak tepat dalam merespons situasi/emosi. Mengapa psikoterapi tidak dilakukan saat fase akut? Karena akan sulit dan berat. Ketika kondisi emosional dirasakan sangat menyakitkan, psikoterapi menjadi tidak efektif.
3. Fase pemeliharaan berlangsung selama lebih dari setahun, tujuannya adalah mencegah kekambuhan. Waktu berlangsungnya fase ini sangat beragam, bergantung pada *guideline* dan penilaian klinis pasien. Bisa jadi sampai 2 tahun atau bahkan sebelum 1 tahun sudah bisa berhenti. Mengapa waktunya panjang? Karena otak butuh waktu untuk memulihkan diri dan saraf cukup lambat untuk pulih.

Akut: timbul secara mendadak

Kronis: timbul perlahan

Jadi, pengobatan dengan waktu yang panjang pada depresi ini tidak dibuat-buat oleh dokter, melainkan berdasarkan penelitian panjang yang diakui. Pengobatan panjang bukan pula artinya kecanduan. Mengapa kita malah kambuh saat berhenti mengonsumsi obat? Itu bisa jadi bukan karena kecanduan, tetapi memang karena belum pulih benar lalu kita berhenti. Sama seperti saat kita mengonsumsi obat antibiotik—kalau belum waktunya untuk berhenti mengonsumsi tetapi tetap berhenti bisa menyebabkan penyakit muncul lagi.

Lalu, apakah pengobatan sepanjang itu aman dan adakah efek sampingnya? Untuk pengobatan depresi saat ini, psikiater menggunakan beberapa kelas obat, seperti *selective serotonin reuptake inhibitors* (SSRIs), *serotonin norepinephrine reuptake inhibitors* (SNRIs), *bupropion*, *tricyclic antidepressants* (TCAs), dan *monoamine oxidase inhibitors* (MAOIs). Tiap kelas obat terdiri dari beberapa jenis obat, dan tiap jenis obat memiliki efek samping masing-masing. Kita perlu menanyakan secara detail efek samping tiap obat yang diberikan oleh psikiater kepada kita. Namun, apakah obat-obat tersebut aman untuk ginjal dan hati untuk pemakaian jangka panjang? Tentu aman, selama kita menggunakan sesuai dosis dan saran waktu pemakaian oleh psikiater. Pemakaian antidepresan sesuai anjuran psikiater tidak akan merusak ginjal dan hati seperti yang ditakut-takuti oleh awam saat ini.

MEMAHAMI DEPRESI LEBIH DALAM

Untuk bisa memahami depresi lebih dalam, sebelumnya kita perlu bisa melihat perbedaan antara kesedihan, berkabung, dan depresi.

Kesedihan

Kesedihan merupakan reaksi emosional normal dalam kehidupan sehari-hari. Kita bisa merasakan sedih atas banyak hal, seperti momen saat kita kehilangan sesuatu yang berharga, kecewa karena tidak tercapainya keinginan, atau masalah yang belum ditemukan solusinya. Kesedihan merupakan reaksi emosional yang sementara, yang hanya berlangsung beberapa menit, jam, atau paling lama beberapa hari. Perasaan sedih ini juga tidak mengganggu aktivitas dan kegiatan kita sehari-hari.

Berbeda dengan pandangan umum bahwa perasaan negatif perlu dijauhi, kesedihan memiliki peran yang penting. Kita bisa menyimak ini dari film animasi *Inside Out* yang menggambarkan bahwa kesedihan bisa membuat seseorang merasakan kebersamaan, mendapatkan dukungan, dan penguatan yang penting bagi perkembangan normal individu. Kesedihan adalah tanda bahwa kita membutuhkan bantuan dan dukungan dari orang lain.

Reaksi Berkabung

Berkabung merupakan emosi yang lebih intens dan menetap dibandingkan dengan kesedihan. Namun, sama seperti kesedihan, berkabung merupakan reaksi emosional yang normal dan wajar dalam kehidupan. Semua orang mengalami kehilangan besar baik kematian maupun perpisahan.

Berkabung dalam tataran normal bisa berbentuk seperti *shock*, rasa tidak percaya, mati rasa, perasaan tidak nyata, kemarahan, perasaan bersalah, kesedihan, pikiran yang berkaitan dengan sosok yang pergi, dan sering terlihat menangis. Dalam berkabung, seseorang bisa mengalami gangguan makan dan tidur hingga berat badannya menurun. Biasanya tanda-tanda berkabung ini menghilang secara bertahap selama satu tahun.

Berkabung cenderung mengakibatkan efek yang disruptif dan dapat berujung pada kesedihan yang mendalam. Rasa kesepiannya berlangsung cukup lama, sekitar enam bulan hingga satu tahun. Meskipun berlangsung cukup lama, menyakitkan, dan memiliki efek buruk, perkabungan bukanlah gangguan jiwa. Hati yang terluka tidaklah mudah untuk sembuh, karena itu seseorang yang berkabung memerlukan waktu untuk menerima realitas.

Perbedaan berkabung dan depresi dapat kita lihat setidaknya dari dua hal. Pada reaksi berkabung, meskipun perasaan sedih begitu mendominasi, hal itu tidak memengaruhi cara kita menghargai diri sendiri. Sekalipun tetap diwarnai kesedihan, kita tetap dapat memandang bahwa kehidupan kita ini

berharga sebagai seorang individu. Berbeda dengan depresi, selain kesedihan yang mewarnai keseharian, ada perasaan ketidakberhargaan yang begitu mengganggu sehingga individu itu merasa tidak mampu, tidak percaya diri, dan tidak layak. Selain itu, pada reaksi berkabung tidak didapatkan tanda depresi lain seperti dorongan untuk menyakiti diri sendiri dan bunuh diri, gangguan tidur yang berat, kegelisahan yang nyata, perasaan kehilangan, serta ketidakmampuan untuk merasakan kebahagiaan.

Sekalipun merasakan kesedihan ketika berkabung, kita masih merasakan kebahagiaan, kenyamanan, dan kesenangan. Tontonan lucu di televisi, film aksi di bioskop, canda tawa bersama dengan orang yang disayangi, enaknya makanan, dan indahnya pemandangan masih bisa dinikmatinya. Ketika berkabung, kita masih bisa merasakan kehidupan. Sebaliknya, orang dengan depresi kehilangan kemampuan untuk merasakan kebahagiaan. Kehidupan terasa membosankan, kosong, dan tumpul, seakan-akan tidak ada tujuan hidup dan semuanya tidak bermakna.

Sebagian besar orang yang mengalami reaksi berkabung tidak mengalami gangguan emosi perasaan yang serius dan jarang menjadi depresi. Mereka tidak membutuhkan perawatan psikologi dan psikiatri. Namun, pada sebagian orang (sekitar 25%) yang mengalami reaksi berkabung berkembang menjadi depresi dan membutuhkan pengobatan. Dalam kasus seperti ini, depresi harus segera diatasi sebelum perasaan kehilangan ini menjadi terlalu menyakitkan dan orang tersebut tidak lagi mampu mempertahankan diri. Pengobatan dengan

obat-obatan sering kali diperlukan pada orang-orang dengan reaksi berkabung yang berkembang menjadi depresi.

Lalu, siapa saja yang cenderung mengalami depresi karena reaksi berkabung? Beberapa orang yang pernah mengalami riwayat depresi sebelumnya, yang mengalami reaksi emosional yang sangat kuat pada masa awal-awal kehilangan, yang memiliki sedikit pengalaman terkait kehilangan dan kematian orang yang dikasihi, dan yang hanya memiliki sedikit dukungan dari lingkungan sosial.

Menjelang akhir hidupnya, Sigmund Freud, bapak dari Psikoanalisis, menulis tentang perjumpaannya dengan seorang ibu yang mengalami kesedihan mendalam setelah suaminya meninggal dunia. Setelah mendengarkan ceritanya, Freud berkata, "Ibu, Anda tidak sedang mengalami depresi, Anda sedang mengalami masalah dalam kehidupan."

—Wahl CM(1970),
Archives of Foundations of Thanatology,
1, 137

Depresi

Depresi merupakan sekumpulan gejala dengan intensitas yang berat, waktu yang panjang, memengaruhi fungsi keseharian, dan ditandai dengan beberapa kumpulan keluhan, tanda, dan gejala. Tanda dan gejala depresi dibagi menjadi dua, yaitu tanda psikologis dan tanda fisik.

Tanda Psikologis Depresi

- Perasaan sedih, kosong, dan putus asa
- Iritabilitas atau sangat sensitif
- Kehilangan minat dan kesenangan dalam aktivitas sehari-hari
- Perasaan rendah diri, tidak berharga, dan tidak percaya diri
- Apatis, kosong, tidak ada motivasi, serta tidak ingin ada di sekitar orang lain
- Negatif dan pesimistis
- Memikirkan ide-ide tentang bunuh diri

Tanda Fisik Depresi

- Penurunan nafsu makan dan berat badan
- Kelelahan yang berkepanjangan
- Penurunan hasrat seksual
- Kegelisahan
- Sulit berkonsentrasi
- Gangguan tidur

Pada depresi, gangguan tidur bisa terlihat dalam beberapa bentuk, misalnya mudah tidur tapi terbangun terlalu awal dan sulit untuk tidur kembali, mudah terbangun pada tengah malam, atau bisa juga tidur yang berlebihan. Gangguan tidur bisa jadi merupakan tanda pertama munculnya gejala depresi.

Jika mengalami beberapa tanda dan gejala tersebut selama lebih dari dua minggu, ada baiknya Anda segera mencari pertolongan ke fasilitas kesehatan mental terdekat. Depresi dapat disembuhkan jika ditangani dengan tepat. Tentu kita tidak mau mempermainkan nyawa orang yang kita sayangi dengan menganggap remeh depresi dan membawanya ke pengobatan alternatif yang tidak terbukti secara ilmiah. Lalu, ke mana kita mencari pertolongan jika didapatkan tanda dan gejala depresi? Segera hubungi rumah sakit umum atau rumah sakit jiwa terdekat untuk bertemu dengan psikiater dan psikolog klinis yang siap membantu.

Untuk melihat tanda dan gejala depresi, ada alat ukur sederhana yang tersedia di situs web Kementerian Kesehatan. Anda bisa menggunakannya untuk melihat sekilas apakah Anda memiliki tanda-tanda depresi.

- Setiap pertanyaan menyediakan dua jawaban, pilihlah salah satu yang dianggap paling tepat untuk Anda.
- Berikan 1 poin untuk setiap jawaban "ya" di pertanyaan nomor 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 14, 15 dan jawaban "tidak" di pertanyaan nomor 1, 5, 10, 12, 13.

Pertanyaan	Ya	Tidak
Apakah Anda pada dasarnya puas dengan kehidupan Anda?		

Apakah Anda mengalami penurunan pada banyak kegiatan dan minat?
Apakah Anda merasa bahwa hidup Anda kosong?
Apakah Anda merasa sering bosan?
Apakah Anda merasa selalu bersemangat pada sebagian besar waktu?
Apakah Anda merasa takut kalau hal-hal yang jelek menimpa Anda?
Apakah Anda sering merasa tidak berdaya?
Apakah Anda lebih suka di rumah daripada pergi ke luar dan melakukan hal-hal yang baru?
Apakah Anda merasa mempunyai banyak masalah daya ingat pada sebagian besar waktu?
Apakah Anda berpikir bahwa hidup Anda sekarang sangat indah?
Apakah Anda merasa bahwa hal yang menarik bagi Anda ternyata tidak berguna lagi?
Apakah Anda merasa senang dengan mengambil cara yang tidak berharga seperti sekarang ini?
Apakah Anda merasa penuh energi?

Apakah Anda merasa bahwa tidak ada harapan bagi situasi Anda?
Apakah Anda merasa bahwa ada banyak orang yang lebih baik dari Anda?

Total Skor:

Interpretasi

0–4 Normal

5–8 Skor ringan

9–11 Skor sedang

12–15 Skor berat

Harap diingat, total skor yang Anda dapatkan tersebut hanyalah perkiraan, bukan untuk menggantikan diagnosis profesional. Untuk menentukan diagnosis depresi diperlukan wawancara yang mendalam, yang hanya bisa dilakukan lewat pertemuan tatap muka. Jadi, kalau skor sudah menunjukkan depresi sedang–berat, segera temui mereka yang mampu membantu secara profesional.

PENYEBAB DEPRESI

Ketika ada rekan mengalami depresi atau ketika kita mengalami depresi, sering kali ada pertanyaan mengenai alasan atau penyebab depresi. Seakan-akan ketika mengalami depresi, harus ada kejadian berat atau besar yang mengakibatkan seseorang mengalami depresi. Pertanyaan semacam itu

mengimplikasikan seakan-akan depresi memilliki penyebab tunggal. Asumsi adanya satu permasalahan di balik pertanyaan penyebab depresi itu sendiri merupakan penyederhanaan yang keliru.

Depresi selalu kompleks, sekompleks istilah biopsikososial. Menyebut istilah ini saja sudah membingungkan, apalagi menjabarkannya. Biopsikososial inilah penyebab depresi. Depresi diakibatkan interaksi kompleks antara genetik, hormon, infeksi, makanan, anatomi dan fungsional otak, usia, gender (faktor biologis), *coping mechanism*, trauma masa kecil, pola asuh orangtua, skema berpikir, kemampuan interpersonal, stres dan stresor, kemaknaan dalam hidup (faktor psikologi), *support system*, lingkungan yang tidak mendukung, serta pengabaian (faktor sosial), keseluruhannya terjadi dalam konteksnya masing-masing dan saling berinteraksi hingga menyebabkan terjadinya depresi. Jadi, tidak ada satu kejadian tunggal yang menyebabkan depresi, perlu ada peran dari faktor lainnya sekaligus.

Misalnya, ada trauma masa lalu karena sering dimarahi orangtua, yang berperan dalam munculnya depresi. Namun, dimarahi orangtua bukan faktor tunggal yang mengakibatkan depresi. Berfokus pada trauma masa lalu, apalagi sampai menyalahkan masa lalu, biasanya tidak membantu memperbaiki perasaan di masa ini. Mencari penyebab depresi sambil merenung, apalagi diwarnai keinginan mencari siapa yang salah, biasanya juga bersifat kontraproduktif. Sekalipun kita menemukan hal-hal yang keliru dan membuat kita merasa tidak nyaman saat ini, tapi menemukan hal-hal tersebut dalam pe-

renungan pribadi tidak akan membuat perasaan menjadi lebih baik. Penyebab depresi itu kompleks, menuding satu-dua kejadian sambil membebankan penuh depresi pada kejadian tersebut agaknya malah membuat kita lelah. Kalaupun ada kejadian di masa lalu yang membuat perasaan tidak nyaman saat ini, menyalahkannya tidak akan membuat depresi mereda. Kalaupun ada hal-hal yang membuat kita rentan mengalami depresi di masa kini, pengalaman masa lalu tersebut perlu disadari, diterima, dimaafkan, dan dilepaskan, bukannya dihakimi.

Depresi merupakan interaksi kompleks, tidak bisa disederhanakan dengan satu atau dua hal saja. Sebagaimana hal kompleks lain di dunia ini, penanganannya pun tidak sederhana. Faktor dalam tiap interaksi ini perlu dipertimbangkan satu per satu dan juga ditangani keseluruhannya.

Ada orang yang sudah memiliki banyak hal tapi masih mengalami depresi. Ada pula yang cobaan hidupnya begitu berat tapi tidak mengalami depresi. Sebenarnya, siapakah yang lebih mungkin mengalami depresi? Apakah seseorang mengalami depresi karena dia lemah? Sebenarnya tidak sesederhana itu. Semua orang punya kerentanan masing-masing untuk mengalami gangguan. Kadang gangguan yang dirasakan belum tentu harus selaras dengan beratnya masalah yang datang. Kadang masalahnya dianggap sepele oleh orang lain padahal sangat berat bagi kita. Hal semacam ini bisa saja terjadi dan sangat wajar. Ada beberapa risiko yang membuat seseorang lebih rentan mengalami depresi, yaitu:

Genetik

Jika dalam keluarga kita ada yang mengalami depresi, ada kemungkinan lebih besar untuk kita mengalami depresi juga. Hal ini bukan diturunkan karena pola asuh, tapi secara genetik diturunkan kepada generasi di bawahnya. Keturunan dari orang dengan depresi sekitar 3 kali lebih mungkin untuk mengalami depresi daripada populasi umum. Penelitian pada orang kembar menunjukkan bahwa depresi berat lebih mungkin terjadi 40–50% jika saudaranya juga mengalami depresi. Walaupun demikian, depresi juga dapat terjadi kepada orang yang tidak memiliki riwayat depresi dalam keluarganya.

Ketika kita mengetahui kita mempunyai faktor risiko diabetes melitus secara genetik, yang perlu kita lakukan adalah mengatur gaya hidup yang sehat, olahraga, menghindari asupan kalori berlebih, tidur cukup, dan melakukan *medical check up* secara rutin. Jika kita mengetahui kita mempunyai faktor risiko terjadinya depresi secara genetik, kita juga perlu mengubah gaya hidup. Mulai dari tidur cukup, memahami batasan tubuh ketika terjadi stres, memperbaiki pola perilaku dan interaksi dengan lebih sehat, mengonsumsi makanan dengan seimbang, berolahraga, dan juga *check up* jika merasa ada sesuatu yang mengganggu secara konsisten. Kita tidak bisa mengubah genetik, yang bisa kita lakukan adalah mencegah dan melakukan deteksi dini ketika muncul gangguan agar dapat ditangani sejak kondisinya masih ringan.

Kematian

Sebelumnya saya menulis perbedaan antara reaksi berkabung dan depresi. Walaupun terlihat sangat serupa, keduanya sebenarnya berbeda. Tapi meskipun demikian, pada beberapa kasus, kehilangan dan kematian bisa menjadi pencetus depresi. Kematian orangtua, misalnya, dikaitkan dengan risiko terjadinya depresi ketika dewasa. Kehilangan saat masa kecil dapat berakibat jangka panjang akan risiko terjadinya gangguan kejiwaan.

Kehilangan dan kematian bisa membuat seseorang terpukul. Menurut Kübler-Ross, *terdapat lima* fase yang akan kita jalani dalam masa berkabung, yaitu:

Denial, numbness, and shock

Dalam fase ini, seseorang bisa merasa kosong (*numbness*)—tidak merasa sedih, kehilangan, atau rasa sakit. Jangan disalahartikan ini sebagai tidak perhatian atau tidak sayang. Rasa kosong atau mati rasa ini terjadi karena seseorang sedang melindungi jiwa dari rasa sakit yang intens akibat perpisahan kematian. Ini yang terkadang sering kita lihat saat pemakaman, beberapa orang memang menangis, tapi beberapa lainnya seperti tidak merasakan apa-apa. Ini juga bukan tanda tegar atau kuat seperti yang dianggap budaya kita. Ini adalah reaksi wajar. Reaksi ini juga tidak berarti seseorang tidak merasakan sakit. Dia juga merasakan sakit dalam waktu dan cara yang berbeda.

Selain kekosongan, seseorang juga bisa merasakan penyangkalan (*denial*) atau terkejut (*shock*). Pikiran bawah sa-

dar kita menolak menerima bahwa orang yang kita sayangi sudah tiada. Rasanya seperti mimpi saja, ini semua seakan tidak nyata.

Anger

Kemarahan biasa terjadi ketika seseorang kehilangan atau ketika kita merasa tidak berdaya atau tidak bisa melakukan apa-apa. Kemarahan dapat berasal dari perasaan ditinggalkan karena kematian atau kehilangan. Kemarahan ini bisa kita alamatkan kepada siapa saja, termasuk kepada dokter yang merawat orang yang kita sayangi, terhadap kehidupan, atau lainnya.

Bargaining

Fase selanjutnya dari perkabungan ditandai oleh pikiran yang terus-menerus tentang apa yang "bisa dilakukan" untuk mencegah kematian atau kehilangan orang yang kita sayangi. Beberapa orang menjadi terobsesi dengan pemikiran tentang cara-cara tertentu atau hal-hal yang seharusnya dilakukan di masa lalu untuk menyelamatkan nyawa seseorang atau mencegah kehilangan. Kata apa yang "bisa dilakukan" untuk mencegah kematian atau kehilangan orang yang kita sayangi terus muncul. Beberapa orang menjadi terobsesi dengan pemikiran tentang cara-cara tertentu atau hal-hal yang seharusnya dilakukan di masa lalu untuk menyelamatkan nyawa seseorang atau mencegah kehilangan. Kata "seandainya" terus hadir seakan kita bisa mengulang waktu dan mengubah hal yang sudah terjadi.

Jika tahap kesedihan ini tidak ditangani dan diselesaikan, kita akan hidup dengan perasaan bersalah, marah kepada diri sendiri, atau malah marah kepada orang lain, dan hal ini mengganggu pemulihan. Tidak ada yang bisa dilakukan, tidak ada lagi yang bisa diubah, kita hanya bisa menerima masa lalu dan apa yang telah terjadi.

Depression

Walaupun dinamakan fase depresi, yang dimaksudkan dalam fase ini bukanlah depresi dalam konteks klinis seperti yang kita jelaskan. Dalam fase ini, seseorang mulai menyadari dan merasakan rasa sakit sebenarnya dari kematian atau kehilangan. Tanda-tanda umum perkabungan yang menyerupai depresi pada tahap ini mulai muncul termasuk sulit tidur, nafsu makan berkurang, kelelahan, kurang energi, dan bisa jadi menangis. Kita mungkin juga mengasihani diri sendiri, merasa kesepian, terisolasi, kosong, hilang arah, dan gelisah.

Acceptance

Pada saatnya, kita akan menerima semua emosi dan perasaan yang kita alami ketika kematian atau kehilangan terjadi. Penyembuhan dapat dimulai setelah kita mampu melihat kehilangan sebagai realitas yang juga adalah bagian dari kehidupan kita. Sepanjang hidup, kita mungkin akan kembali ke fase awal kedukaan, seperti kesedihan atau kemarahan. Tidak ada aturan atau batasan waktu untuk proses berduka. Proses penyembuhan setiap orang akan berbeda.

Namun, kapan proses duka ini menjadi depresi? Mungkin pada suatu waktu di masa depan atau bisa jadi ketika proses berduka ini tidak selesai, seseorang menjadi depresi. Mungkin juga pada waktu ketika berduka tetapi intensitasnya begitu berat, mengganggu fungsi kehidupan, terpikir tentang bunuh diri atau menyakiti diri, maka sangat mungkin yang dilewati bukan hanya reaksi berkabung, tetapi juga depresi. Atau bisa juga ketika reaksi berkabung ini tidak kunjung selesai, kita merasa terus terganggu dengan intensitas rasa sakit yang tidak mereda setelah bertahun-tahun, maka mungkin juga itu adalah tanda bahwa kita perlu mencari pertolongan.

Konflik

Menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, konflik adalah percekcokan; perselisihan; pertentangan. Konflik dalam keluarga atau pasangan berhubungan dengan gejala depresi yang muncul. Konflik ini bukan hanya terjadi antara seorang dengan depresi dan orang lain, tetapi bisa juga antara orangtuanya dan dia hanya menyaksikan. Pada depresi yang mencakup gejala merasa sendiri, merasa bersalah, serta mengalami penderitaan intrapersonal yang berat dan sulit dikomunikasikan, hal ini dapat memicu masalah dan konflik baru. Jadi, selain merupakan faktor risiko depresi, konflik juga dapat diperberat kondisi depresi yang sedang dialami. Hubungan antara depresi dan konflik ini juga ditemui pada peristiwa besar, misalnya kasus trauma. Pada kekerasan (baik seksual maupun emosional) di masa kanak-kanak, hal ini bisa menjadi faktor risiko depresi pada usia remaja-dewasa.

Manusia memang tidak bisa lepas dari konflik. Selama ada dua manusia yang dekat dan berinteraksi, maka pasti akan ada konflik dalam hubungan tersebut. Konflik yang dimaksudkan pada pembahasan ini bukan hanya percekcokannya, tetapi juga cara dalam menyampaikan dan menyelesaikan konflik yang muncul. Sering kali konflik diselesaikan dengan cara-cara kekerasan, pengabaian, atau melarikan diri dari rasa tidak nyaman akibat perkelahian. Belum lagi jika tidak diselesaikan dengan cara yang baik, konflik akan rentan berulang dengan pola serupa dan mungkin akan membesar serta membawa hal lain. Penyelesaian konflik menjadi hal penting dalam mencegah seseorang berisiko mengalami depresi.

Perundungan

Penindasan, perundungan, dan perisakan merupakan nama lain dari *bullying*. Dalam buku ini, kita akan menggunakan kata perundungan yang sekalipun sering kita dengar tetapi masih kurang jelas makna dan dampaknya. Perundungan adalah penggunaan kekuatan, paksaan, atau ancaman untuk menyakiti, mendominasi, atau mengintimidasi secara agresif. Perundungan terjadi karena perbedaan kekuatan (fisik atau sosial) antara pelaku dan korban. Biasanya, perundungan terjadi secara berulang dan telah menjadi perilaku. Perundungan bisa terjadi antara satu individu ke yang lain dan bisa juga bersifat kolektif. Perundungan juga bisa berupa serangan fisik, mental, verbal, relasional, atau yang terbaru adalah *cyberbullying*—perundungan melalui media sosial.

Perundungan dapat menjadi salah satu faktor risiko terjadinya bunuh diri. Perundungan merupakan masalah serius bagi anak dan remaja yang perlu ditangani secara serius dan sistematis. Hal yang perlu ditangani bukan hanya dari pelaku atau korban saja, tetapi juga pengambil kebijakan yang lebih tinggi, misalnya sekolah, tempat kerja, pembuat aturan, dan lainnya.

Adverse Childhood Experience

Membahas *adverse childhood experience* (pengalaman buruk semasa kecil) tidak lengkap tanpa membahas cerita yang terjadi pada 1985. Saat itu Vincent Felitti, MD adalah kepala Preventive Medicine Department Kaiser Permanente di San Diego, pusat kedokteran pencegahan terbesar pada zamannya. Felitti juga penggerak klinik yang khusus menangani obesitas.

Felitti memiliki teknik yang saat itu disebut "*supplemented absolute fasting*", sebuah teknik penurunan berat badan drastis tanpa operasi. Suatu hari, seorang perawat wanita berusia 28 tahun dengan obesitas datang ke kliniknya, kemudian didaftarkan dalam program pelangsingan. Bobotnya dengan ajaib berkurang dari 185 kg menjadi 59 kg dalam 51 minggu.

Anehnya, hanya dalam hitungan bulan, wanita ini mengalami peningkatan berat badan bahkan lebih dari sebelumnya, yang secara biologis mustahil dicapai dalam waktu sesingkat itu. Felitti menjadi penasaran dan akhirnya mencaritahu apa yang terjadi. Ketika langsing, banyak lelaki yang mulai mendekati wanita ini. Beberapa di antara lelaki ini mengajaknya ber-

hubungan seksual. Pada saat itulah masalah terjadi. Tiba-tiba dia menjadi makan sangat banyak saat terbangun dan juga saat tertidur. Wanita ini mengalami hal yang hampir sama dengan berjalan dalam tidur, hanya saja ia juga makan saat tertidur. Felitti penasaran dengan reaksi ekstrem ini.

Setelah ditelusuri, Felitti menemukan riwayat inses dari kakek wanita itu. Ini adalah kasus inses kedua yang dia temukan. Karena penasaran, Felitti meluaskan penelitiannya. Dia menemukan sebagian besar pasiennya yang obesitas ternyata pernah mengalami trauma seksual. Pada 1990, Felitti pergi ke Atlanta untuk mempresentasikan hasil penelitiannya, yang membuahkan kerja sama antara Center for Disease Control and Prevention (CDC) dan Kaiser Permanente untuk penelitian yang lebih besar dalam program ACE (*adverse childhood experience*).

Lebih dari lima puluh ribu pasien menjadi subjek dalam penelitian ini. Hasilnya, hanya sepertiga orang saja yang tidak mengalami trauma masa kecil. Artinya, sebagian besar orang mengalami trauma psikologis. Satu dari sepuluh anak menyatakan orangtuanya pernah menyumpahi, merendahkan, menghina, dan menjatuhkannya. Lebih dari seperempat mengaku pernah dipukul, didorong, ditampar, dilempari benda, atau dikasari hingga meninggalkan bekas fisik. Dua puluh delapan persen wanita dan enam belas persen laki-laki pernah mengalami trauma seksual saat kanak-kanak. Sayangnya, pengalaman traumatis yang berjalan sepanjang waktu sering kali ditutupi, dianggap mempermalukan keluarga, rahasia, aib yang harus disembunyikan, dan tabu yang tidak boleh diung-

kap. Padahal jika tidak diselesaikan, dampak trauma ini akan berlangsung seterusnya.

Dua puluh tahun kemudian, Felitti menemukan klien wanita yang menjalani terapi obesitas kembali langsing, kali ini karena operasi *bariatric* (operasi di daerah lambung agar hanya mengonsumsi sedikit makan). Namun, ada sesuatu yang menarik terjadi. Klien ini 5 kali masuk rumah sakit karena percobaan bunuh diri, dengan 3 kali kejutan listrik untuk menyembuhkan kecenderungan bunuh diri berat yang dirasakan. Obesitas yang dianggap masalah kesehatan dunia sebenarnya adalah solusi bagi klien ini—solusi agar tidak lagi dilecehkan.

Trauma masa kecil tidak bisa sekadar terabaikan, dilupakan, atau dianggap tidak ada. *Adverse childhood experience* meninggalkan jejak pada tubuh dan saraf, sehingga yang mengalaminya lebih rentan mengalami ragam gangguan jiwa—termasuk depresi.

Adverse Event

Pengalaman buruk dan trauma tidak hanya bisa terjadi di masa kecil. Dalam perkembangan hingga dewasa, seseorang juga bisa mengalami peristiwa berat yang tidak menyenangkan. Mulai dari peristiwa sehari-hari seperti kerugian, kecelakaan kendaraan, hingga kematian, bencana alam, dan perang. Peristiwa kehidupan bisa begitu beratnya hingga mungkin mengganggu kehidupan sehari-hari.

Terpukul, sedih, terkejut, kecewa, dan ragam emosi yang muncul setelah terjadinya peristiwa buruk itu normal, tidak

selalu sama dengan depresi. Namun, peristiwa kehidupan yang buruk bisa jadi mencetuskan terjadinya depresi. Walau jika kita mau melihat bab ini secara menyeluruh, dapat terlihat bahwa peristiwa buruk bukan syarat mutlak terjadinya depresi.

Kadang ada beberapa orang dengan depresi yang bingung karena merasa hidupnya tidak semenderita orang lain lalu mempertanyakan mengapa ia depresi. Perlu kita pahami bersama bahwa kadang depresi itu sebegitu membingungkannya bahkan kita pun tidak tahu penyebabnya. Yang pasti, penyebabnya tidak pernah hanya satu faktor tunggal. Tanpa memiliki nasib seburuk orang lain pun seseorang tetap bisa mengalami depresi, dan itu bukan berarti dia kurang bersyukur atau kurang beriman. Rasa sakit itu personal. Kita tidak bisa membandingkan rasa sakit yang satu dengan yang lain. Hanya karena ada orang yang lebih menderita daripada kita bukan berarti rasa sakit yang kita rasakan itu tidak nyata. Depresi memang fenomena yang kompleks, tidak boleh disederhanakan hanya dengan "mengalami pengalaman buruk".

Stres

Stres adalah keadaan mengancam yang membutuhkan seseorang berespons demi keselamatannya. Namun, tubuh mengenali stres dengan cara yang berbeda dari pemahaman kita.

Untuk memahami stres, kita perlu melihat puluhan ribu tahun lalu ketika manusia belum semodern sekarang. Saat belum terlalu mengenal bahasa maupun cara mengembang-

biakkan sumber makanan, manusia berburu untuk mencari makanan. Saat itu manusia hidup secara berkelompok dan saling berbagi peran—ada yang berburu, mengamankan tempat batas kekuasaan, atau mengolah makanan. Karena sumber makanan yang terbatas, antarkelompok manusia ini saling berebut untuk mempertahankan keberadaan kelompok mereka. Lawan mereka bukan hanya manusia dari kelompok lain, melainkan juga hewan buas, bencana alam, cuaca, dan banyak hal lainnya. Stres yang dirasakan manusia pada zaman itu berkaitan dengan keselamatan dan cara-cara untuk bertahan hidup.

Mari bayangkan pada masa tersebut, ketika kita sedang berjalan keluar desa untuk mencari makanan, tiba-tiba kita disergap dan dikelilingi oleh kawanan serigala yang lapar. Apa yang akan kita rasakan? Tubuh akan berkeringat dan denyut jantung akan meningkat. Napas akan menjadi semakin cepat untuk memenuhi kebutuhan oksigen di otot yang akan segera digunakan. Peredaran darah di perut akan dikurangi dan darah akan terpompa ke kaki dan tangan, siap untuk menyerang dan/atau lari. Respons apa ini? Kenapa tubuh bereaksi demikian? Ini adalah stres yang dirasakan oleh tubuh.

Stres mengakibatkan tubuh mengeluarkan hormon terkait stres, yaitu kortisol. Tubuh juga memerintahkan untuk memicu jantung lebih cepat, napas lebih cepat, darah dipompa ke area yang penting untuk keselamatan—misalnya otot—kemudian memunculkan respons klasik dari stres, yaitu *fight-or-flight* (menyerang atau berlari). Entah melawan serigala atau lari untuk menyelamatkan diri dari serigala, yang pasti tubuh menyiapkan respons untuk menghadapi stres.

Ketika manusia menjadi semakin terstruktur dan modern, masalah dan stres pun menjadi semakin kompleks. Sekarang kita tidak lagi menjumpai serigala, kecuali di kebun binatang. Menemui serigala di kebun binatang tidak lagi membuat tubuh kita stres. Makanan pun ada berlimpah, kita tak lagi perlu berburu untuk menyantap ayam goreng. Kebudayaan memang berkembang, tapi respons tubuh dalam menghadapi stres tetap sama.

Manusia modern merasakan stres karena pekerjaan, pendidikan, hubungan interpersonal, keuangan, kehilangan, sakit karena penyakit, dan banyak hal lainnya. Kalau dulu bisa memukul serigala atau lari darinya, saat ini kita tidak mungkin memukul bos yang memberi *deadline* pekerjaan tiba-tiba atau guru yang memberi tugas sangat banyak. Kalau dulu bisa lari dari kawanan serigala, saat ini kita tidak mungkin lari dari tanggung jawab pekerjaan. Respons tubuh masih sama, tapi sistem sosial saat ini tidak memungkinkan untuk kita melakukannya.

Stres yang berkepanjangan dan tidak diselesaikan membuat tubuh terus bereaksi, hormon stres terus meningkat, denyut jantung selalu cepat, napas selalu dangkal, serta tangan dan kaki yang siap untuk bertindak, seakan selalu ada ancaman. Stres yang berkepanjangan serta tidak adanya waktu bagi tubuh untuk kembali ke keadaan aman dapat menjadi faktor risiko untuk depresi.

Penyakit

Beberapa penyakit fisik dapat menjadi faktor risiko terjadinya depresi, terutama pada penderita penyakit kronis ("kronis" artinya jangka panjang, sedangkan "akut" artinya jangka pendek atau tiba-tiba). Berat dan panjangnya penyakit memang merupakan beban psikologis, tapi alasannya bukan hanya itu. Depresi merupakan gangguan biologis, tetapi perubahan perasaan juga ditimbulkan akibat perubahan sistem kimiawi di otak.

Saat tubuh mengalami stres, hormon stres seperti kortisol dan zat-zat peradangan (interlekuin 1, interleukin 6, dan TNF -α) akan dikeluarkan ke darah. Pada fase awal stres, hormon kortisol ini berfungsi dengan baik untuk membantu tubuh menghadapi stres (misalnya dalam mekanisme *fight-or-flight*). Namun pada penyakit kronis, tubuh seperti dalam keadaan stres terus-menerus. Hormon kortisol yang terus berada dalam darah dapat mengganggu kerja otak, bersifat toksik ke sel saraf sehingga beberapa kerja di otak menjadi terganggu. Itu alasan kemungkinan terjadinya gangguan perasaan—seperti cemas atau depresi—gangguan memori dan konsentrasi, dan sebagainya. Fungsi otak secara nyata terganggu akibat penyakit yang terjadi, bukan hanya tentang perasaan.

Penyalahgunaan Obat

Akibat rasa sakit yang tidak diselesaikan terasa sangat mengganggu, beberapa orang memilih membiusnya dengan cara-cara yang mereka ketahui efektif (sekalipun akan menim-

bulkan masalah baru ke depannya). Setiap orang memiliki caranya masing-masing dalam membius rasa sakit emosional, misalnya dengan penggunaan narkotika, psikotropika, alkohol, seks berisiko, memacu adrenalin dengan kebut-kebutan, dan sebagainya. Ketika tidak berhasil menanggulangi rasa sakit emosionalnya, beberapa orang menjadi menyalahgunakan obat-obatan.

Obat bisa digunakan oleh psikiater dan menyembuhkan, tapi obat yang sama bisa disalahgunakan dan menghancurkan. Kita tidak bisa menggunakan obat yang "sama" untuk mengobati diri sendiri. Rasa sakit emosional bukan sekadar sakit batuk atau pilek yang obatnya bisa dibeli di warung lalu sembuh. Ada alasan mengapa obat-obatan psikiatri hanya bisa didapatkan dengan resep dokter. Mencari dan membeli sendiri tanpa pengawasan dokter adalah tindakan yang sangat berisiko.

Ada satu film yang bisa dijadikan contoh, yaitu *A Star Is Born*. Dikisahkan seseorang pencandu alkohol, Jackson Maine (Bradley Cooper), menemukan talenta tersembunyi dari Ally (Lady Gaga) dan berusaha mendukungnya. Saat kemudian Ally menjadi bintang, Jackson Maine telah menjadi terlalu bermasalah dengan alkohol—mulai dari kemarahan tidak bertujuan, kesulitan komunikasi, pengambilan keputusan yang buruk, hingga perubahan perasaan menjadi depresi. Sekalipun berusaha berhenti, jelas ada permasalahan yang lebih dalam ketimbang sekadar kecanduan alkohol. Membius rasa sakit dengan penyalahgunaan obat hanya akan menambah rasa sakit baru.

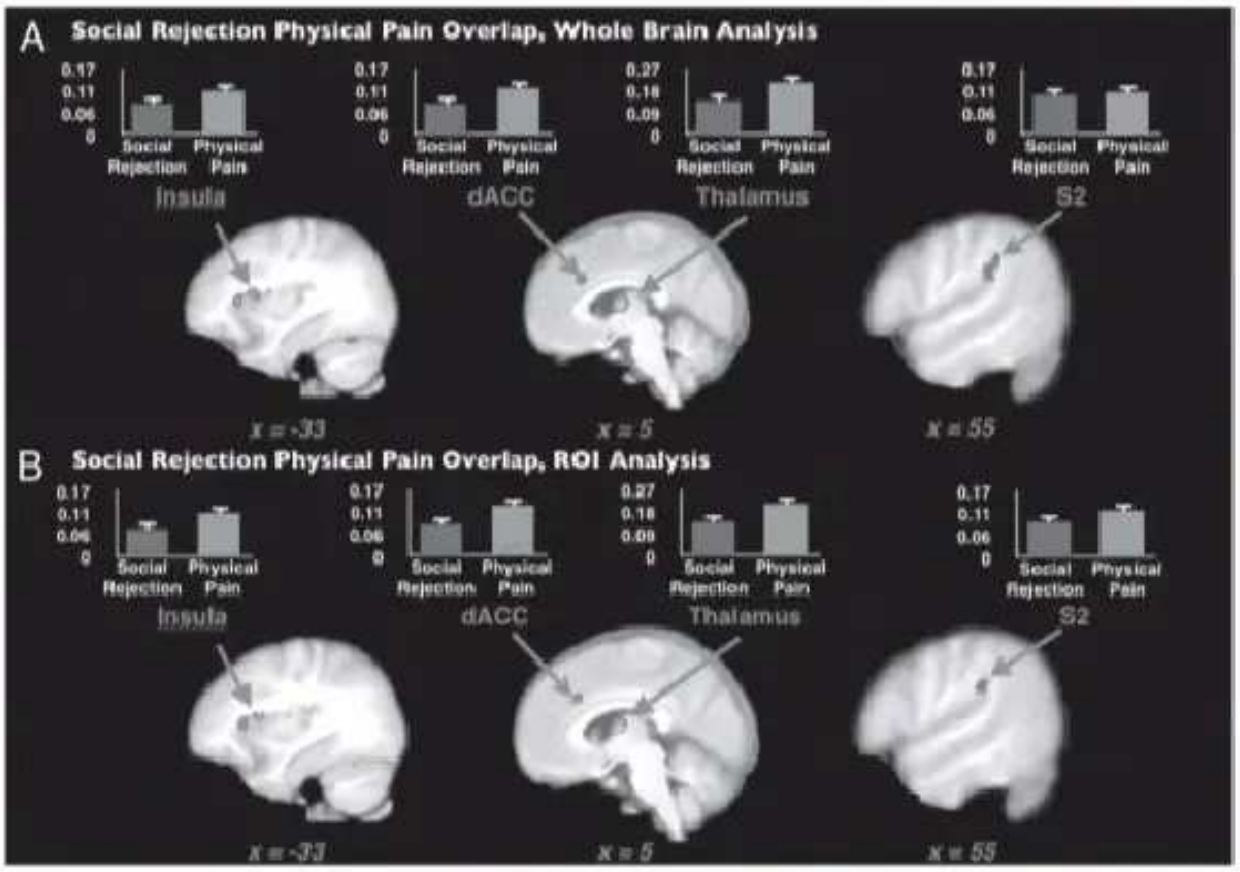
Sekalipun digunakan ketika seseorang tidak terlalu memiliki masalah emosional yang berat, penyalahgunaan obat-obatan narkotika dan psikotropika dapat mengakibatkan masalah berkepanjangan. Penyalahgunaan NAPZA (dulu namanya narkoba) dapat berakibat berkepanjangan, mulai dari kecanduan, penurunan produktivitas, masalah interpersonal, gangguan *mood* seperti depresi, gangguan kecemasan, hingga gangguan jiwa berat seperti psikotik. Penyalahgunaan obat juga adalah bagian dari gangguan jiwa yang perlu diselesaikan.

Seseorang dengan depresi bisa memiliki kecenderungan lebih besar untuk menyalahgunakan obat. Sebaliknya, orang yang menyalahgunakan obat bisa lebih rentan untuk mengalami depresi. Ini seperti mencari mana yang lebih dulu muncul, ayam atau telur. Namun, bila sudah terjadi permasalahan kecanduan, masalah yang ada menjadi lebih besar daripada yang sebelumnya (yang sudah besar). Berusaha mengobati depresi dengan menyalahgunakan obat bukanlah solusi yang bijak.

Isolasi

"Manusia adalah makhluk sosial", kita memahami kalimat ini sejak SD. Namun, hanya sedikit dari kita yang memahami apa makna di balik kata-kata ini. Manusia tumbuh dan berinteraksi sejak lahir dalam dukungan sosial, dalam hal ini lingkungan sosial yang terkecil adalah keluarga. Seorang anak tidak bisa tumbuh dan berkembang dengan sehat tanpa dukungan pe-

nuh dari keluarganya. Orangtua bukan hanya sumber makanan bagi anaknya, tapi juga keamanan dan kenyamanan. Setelah tumbuh lebih besar, seorang anak juga terus berinteraksi dengan sekitarnya dan menyesuaikan diri dengan cara-cara yang bisa diterima oleh masyarakat. Penolakan dari rekan seusianya bisa menjadi sangat menyakitkan bagi seorang anak.



Sumber: Kross, et al, 2011

Penelitian dari Kross dkk. menunjukkan sesuatu yang sangat menarik. Penelitian ini mencaritahu bagaimana otak manusia merespons ketika mengalami penolakan secara sosial. Dalam cara yang unik, otak manusia memersepsikan penolakan secara sosial dengan cara yang serupa dengan terjadinya nyeri fisik. Jadi, ditolak secara sosial—apalagi terisolasi sendiri—mengakibatkan rasa sakit yang sama seperti nyeri fisik.

Kesendirian dapat memperburuk depresi karena manusia tidak mendapatkan keterhubungan yang diperlukan untuk bertumbuh. Lebih jauh lagi, perasaan tidak dimengerti atau tereksklusi secara sosial benar-benar terasa menyakitkan bagi otak. Menariknya, gejala depresi sendiri membuat seseorang ingin menyendiri. Pilihan untuk semakin menyendiri akan semakin memperkuat rasa tidak dimengerti serta memperbesar rasa sakit yang sudah terjadi.

Cara Merespons Situasi

Banyak sekali faktor yang bisa memengaruhi seseorang hinga mengalami depresi—tidak sesederhana putus cinta, masalah uang, tiket konser, dan satu masalah keseharian. Keseluruhan faktor tadi saling berinteraksi satu sama lain hingga terjadi depresi. Jika yang menyebabkannya kompleks, bisa dibayangkan bahwa solusinya tidak pernah sederhana. Ada banyak hal yang perlu disentuh dan diintervensi agar kondisi depresi lekas membaik. Salah satu prinsip yang sangat membantu dalam menghadapi faktor risiko depresi adalah dikotomi kendali. Dikotomi kendali kurang lebih berbunyi seperti ini: "Dalam dunia ini ada sebagian hal yang bisa kita kendalikan dan ada sebagian hal lain yang tidak bisa kita kendalikan."

Kalimat tersebut memang terkesan sederhana, tapi mari kita elaborasi lebih jauh. Sebagian besar masalah yang datang ke tempat praktik psikolog menurut Martin Seligman adalah karena mereka berusaha mengendalikan hal yang tidak bisa

dikendalikan dan pasrah ketika ada hal yang bisa mereka kendalikan.

Ketika kita bicara tentang faktor risiko depresi berupa genetik, kira-kira ini bisa dikendalikan atau tidak? Dan kira-kira apa yang bisa kita kendalikan ketika menghadapi kecenderungan depresi karena gen? Apa cuma bisa pasrah? Atau berusaha mengubah gen yang ada agar risiko depresinya menghilang?

Saya beritahu jawabannya: gen depresi tidak bisa diubah. Bagaimana perasaan kamu membaca pernyataan ini? Tidak nyaman? Mungkin karena kita berusaha mengubah hal-hal yang tidak bisa kita ubah. Rasanya putus asa, frustrasi, atau tidak ada harapan. Namun, benarkah demikian? Tidak sepenuhnya benar. Memang benar gen tidak bisa diubah, tapi ada hal-hal yang bisa diusahakan agar gen yang ada tidak teraktivasi dan menyebabkan depresi. Bagaimana caranya? Dengan olahraga, mengonsumsi makanan seimbang, memiliki lingkungan yang suportif, tidur yang teratur dan nyenyak, latihan yoga, *mindfulness*, serta banyak hal lainnya yang bisa diusahakan. Bayangkan jika kita diam saja ketika ada hal-hal yang perlu diusahakan dan berusaha mencari cara untuk mengubah hal yang jelas-jelas tidak bisa diubah. Pikiran akan membawa kita merasa patah arang, seakan tiada harapan.

Kadang ketika kita berharap untuk berubah, yang kita pikirkan adalah "Saya mau orang lain/hal lain yang berubah untuk saya." Seakan-akan kita adalah tokoh protagonis yang sedang dijahati oleh orang lain/ keadaan yang merupakan antagonis. Lalu, kita berharap tokoh antagonis akan berubah, se-

perti yang sering diceritakan di film. Seolah-olah karena kita korban yang tersakiti, yang harus berubah adalah orang lain yang menyakiti, bukan kita. Mari jujur ke diri sendiri, dapatkan kita mengubah orang lain/ lingkungan? Tidak bisa. Mengubah diri sendiri saja butuh usaha keras dan konsisten, bagaimana mungkin kita bisa mengubah orang lain?

Begitu juga dengan kejadian di masa lalu, tidak ada yang bisa diubah di sana. Begitu pula tentang kepastian di masa depan, kita juga tidak bisa mengendalikannya. Yang bisa kita kendalikan adalah respons terhadap masa lalu dan usaha untuk berjuang demi masa depan. Jika kita memfokuskan energi pada hal-hal yang di luar kendali, kebahagiaan kita akan semakin jauh terasa. Kita hanya akan terombang-ambing oleh beragam kejadian kehidupan, yang mungkin banyak tidak enaknya ketimbang yang enaknya. Jika kita meletakkan sumber bahagia di luar diri, wajar jika rasanya bahagia selalu sulit dicapai. Hal yang bisa dikendalikan lebih banyak berada dalam diri, fokuskan ke situ. Apa yang tidak bisa dikendalikan lebih banyak berasal dari luar diri, mari belajar melepaskannya. Melepaskan menjadi sulit dilakukan karena selama ini kita menggenggam erat, berusaha mengubah hal-hal yang tidak bisa kita kendalikan. Semakin digenggam rasanya akan semakin lelah. Karena itu sadari dan lepaskanlah. Fokuskan energi pada hal-hal yang bisa kita kendalikan.

Jadi, dari banyak hal yang telah disebutkan, mana yang bisa kita kendalikan dan mana yang tidak bisa kita kendalikan? Memisahkan keduanya penting, agar kita tidak salah menghabiskan energi pada hal-hal yang tidak bisa kita kendalikan. Sebaiknya kita memfokuskan diri pada hal-hal yang bisa kita kendalikan.

Saya akan mencoba memberikan satu contoh isian, kemudian silakan lanjutkan sisanya dengan cara menyikapi faktor risiko depresi yang lain:

Tidak Bisa Dikendalikan	Bisa Dikendalikan
• Faktor genetik depresi	• Olahraga, mengonsumsi makanan sehat, tidur cukup, mencari/ membuat *support system*, bercerita kepada orang yang empatik, membuat jurnal perasaan, belajar yoga, *mindfulness*, dll.
• Penyakit	
• Trauma masa kecil	

Digital Publishing

7 HAL YANG BISA KITA UBAH

Selanjutnya kita akan belajar menyadari aktivitas-aktivitas mental yang terjadi dan melatih diri untuk merespons secara berbeda. Tujuan latihan ini adalah kita mampu melihat permasalahan dari sudut pandang yang lebih baik dan lebih adaptif.

Sebenarnya, apa yang membuat kita memilih strategi tertentu? Mengapa kita terjebak dalam strategi pemecahan masalah yang kurang adaptif? Setidaknya ada tujuh hal yang membuat kita terjebak dalam pemilihan strategi yang kurang adaptif, dan ketujuh hal ini mampu kita ubah dan latih. Jika memang gaya menghadapi masalah yang kita pelajari dari keluarga tidak sehat atau ciri kepribadian kita cenderung membuat kita kurang luwes, itu hanyalah dua hal yang menjadi penentu strategi ini.

Self-esteem, apakah kamu menyukai dirimu sendiri?

Self-esteem secara sederhana bisa diterjemahkan sebagai harga diri. *Self-esteem* berarti bagaimana kita menilai diri kita sendiri: memandang, menghargai, menyukai, merasakan diri sendiri. Nilai, sikap, dan peraturan tertentu yang kita pelajari pada masa kanak-kanak merupakan salah satu hal yang berperan penting dalam cara kita memandang diri sendiri. Pelajaran yang kita dapatkan dahulu inilah yang sangat memengaruhi bagaimana kita menilai perilaku, pencapaian, kegagalan, dan perasaan yang saat ini kita alami.

Selain dari masa kanak-kanak, bagaimana lingkungan memperlakukan kita pada masa remaja-dewasa juga membawa peran penting dalam *self-esteem*. Apakah kita tinggal di lingkungan yang saling mendukung secara sehat, di lingkungan yang biasa mem-*bully*, ataukah lingkungan yang serba-ada membentuk *self-esteem* yang kita punya hari ini.

Self-esteem yang tinggi berasal dari sikap positif dalam menyukai diri sendiri, menghargai kekuatan dan kelebihan, serta menerima kelebihan dan kelemahan diri. Untuk mendapatkan *self-esteem* yang tinggi, kita perlu berlatih memperlakukan diri dengan penuh cinta kasih dan menerima diri apa adanya tanpa menjadikan diri seadanya. Kita juga perlu melepaskan kebiasaan untuk mengkritik diri tanpa memberikan penghargaan. *Self-esteem* yang tinggi menjadikan kita mampu menghadapi penolakan, kritik, dan konflik dengan sehat tanpa secara irasional menyalahkan diri sendiri sehingga kita mampu memilih strategi pemecahan masalah yang lebih sehat dan lebih adaptif.

Self-esteem yang rendah disebabkan oleh penilaian atau cara pandang yang tidak realistis dari individu. Kita memasang target yang terlalu tinggi, berharap terlalu tinggi, dan memaksa diri mencapai sesuatu yang terlalu tinggi, padahal itu mustahil untuk dicapai sehingga kita putus asa ketika mengalami kegagalan. Sebagai contoh, seorang anak lahir dari orangtua yang sangat suka mengkritik. Setiap hari, sang anak dimarahi karena kesalahan kecil yang wajar dilakukan setiap anak. Sang anak kemudian belajar bahwa semua yang ia lakukan tidak pernah benar. Ia kemudian belajar untuk meng-

kritik dirinya sendiri. Anak ini kemudian berusaha menjadi sempurna agar mendapat pengakuan dari orangtua dan orang di sekitarnya. Kepercayaan akan kritik ini membuatnya rentan terhadap kritik, konflik, dan penolakan. Setiap penolakan yang ia alami membuatnya terluka.

Sudahkan kita mampu secara sehat berhubungan dengan orang lain?

Kemampuan secara sehat untuk berhubungan dan mengomunikasikan pesan kepada orang lain adalah keterampilan yang sangat penting dalam mengatasi depresi. Mampu secara sehat mengomunikasikan keinginan, kebutuhan, dan keluhan dengan cara yang sehat akan membuat kita terhindar dari masalah.

Sebagai contoh, seorang istri menunggu suaminya yang tidak kunjung pulang hingga larut malam. Sang istri sebenarnya sudah tahu bahwa sang suami akan pulang terlambat karena ada pekerjaan yang harus diselesaikan dan ia tidak bisa menghubungi suaminya karena ponsel suaminya rusak. Sang istri menunggu dengan khawatir. Tepat ketika sang suami pulang, alih-alih menyampaikan kekhawatiran, harapan, dan isi hatinya, sang istri malah berkata sambil marah-marah, "Kamu ke mana saja? Dihubungin tidak bisa! Kamu tidak pernah peduli kalau aku tunggu!" Akhir dari kisah ini bisa ditebak, mereka bertengkar karena masalah yang bisa diselesaikan tanpa bertengkar.

Ketika emosi memuncak, kita akan kehilangan kontrol untuk mengekspresikannya sehingga cara kita menyampaikan-

nya tidak akan efektif dan sering kali berujung pada stres dan konflik baru. Kemampuan kita untuk mengekspresikan diri dan menyampaikan pesan dengan baik ditentukan oleh sikap kita kepada diri sendiri dan orang lain, serta latihan kita dalam menyampaikan komunikasi dengan lebih baik.

Pada kasus suami-istri tadi, daripada sang istri marah dan menyalahkan sang suami atas perasaan yang ia alami, akan lebih adaptif apabila sang istri mengatakan, "Aku khawatir kamu belum pulang tadi. Aku takut karena kamu tidak bisa dihubungi, aku jadi marah dan frustrasi karena kamu baru pulang larut malam." Sang istri perlu menekankan apa yang dia rasakan secara pribadi dan mengambil tanggung jawab atas perasaan tersebut, bukannya menyalahkan suaminya atas perasaannya sendiri.

Mengembangkan hubungan yang intim, yang disertai dengan kemampuan untuk memercayai orang lain, dapat mengembangkan strategi pemecahan masalah kita. Sekadar membicarakan persoalannya sering kali membantu kita melewati hal tersebut dan memperlihatkan perspektif dan solusi baru.

Kebiasaan Berpikir

Selama ini kita sering diajari bahwa pikiran dan perasaan adalah dua hal yang berbeda, yang sering kali saling bertentangan. Sebagian dari pernyataan ini benar, tetapi tidak bisa dibilang sepenuhnya benar. Pikiran dan perasaan saling terkait dan saling memengaruhi. Ketika kita sedih, pikiran kita rasanya gelap dan tidak ada harapan. Ketika berpikir tidak

ada jalan keluar, kita merasa frustrasi, putus asa, dan tidak ada semangat. Ketika merasa bersemangat, kita mampu berpikir dan mengerjakan tugas dengan cepat. Ketika kita merasa dapat mengatasi persoalan, kita menjadi lebih kuat dalam menghadapi permasalahan.

Apa yang kita rasakan dan lakukan juga terpengaruh oleh apa yang kita pikirkan atau bagaimana kita berpikir dan memaknai sebuah kejadian. Kemampuan strategi pemecahan masalah yang baik didasari oleh kemampuan berpikir logis dan realistis, yang membantu kita menyusun rencana, tujuan, mengekspresikan diri sendiri, dan menyelesaikan persoalan. Contohnya, "Saya takut dan khawatir setelah didagnosis diabetes oleh dokter, tetapi saya akan mencoba untuk memperbaiki cara hidup saya menjadi lebih adaptif, menuruti saran dokter, dan saya percaya hal itu akan membantu saya mengatasi diabetes."

Strategi pemecahan masalah yang buruk biasanya disertai dengan reaksi yang berlebihan, pikiran yang terfokus pada hal-hal negatif, dan terlalu cepat memberi label terhadap sebuah kejadian, "Saya tidak sanggup hidup dengan penyakit ini, hidup saya sudah hancur. Saya tidak punya harapan lagi."

Menerjemahkan Sensasi Fisik

Tubuh kita mengalami perubahan setiap hari yang membuat pikiran kita berusaha menerjemahkan serta menghubungnya dengan pikiran kita. Kita berusaha menerjemahkan perubahan fisik ini dalam bahasa yang bisa kita jelaskan. Misalnya,

ketika jantung berdegup dengan kencang, kita menerjemahkannya sebagai perasaan cemas, tetapi di lain waktu kita menerjemahkannya sebagai perasaan senang. Terjemahan terhadap suatu sensasi fisik ini membawa kita ke perasaan yang kita pikir sedang kita rasakan.

Jika berpikir bahwa sebuah sensasi fisik terjadi akibat depresi, ini bisa mengarahkan kita pada depresi yang terasa nyata. Misalnya, beberapa orang sering kali salah menerjemahkan perasaan lelah, malas, dan tidak bersemangat yang sementara sebagai tanda dari depresi. Hal ini dapat mengarahkan pikiran kita ke arah depresi dan membuat *mood* kita buruk sepanjang hari.

Seorang pekerja kantoran bernama Lisa mendatangi saya dengan keluhan nyeri di kepala dan rasa tak punya semangat di pagi hari. Gejala ini mirip sekali dengan tanda depresi. Lisa menerjemahkan perasaan dan sensasi fisik ini sebagai tanda depresi dan dia merasa letih sekali. Namun, setelah wawancara lebih mendalam, saya menemukan bahwa Lisa bekerja dengan waktu jaga *(shift)*, dan akhir-akhir ini, ia selalu mendapat jatah jaga malam. Ditambah lagi, Lisa sering berkumpul bersama teman-temannya sampai larut malam. Setelah dijelaskan bahwa keluhannya bukan berasal dari depresi melainkan dari gaya hidup dan jam tidur yang berubah, tiba-tiba Lisa merasa lebih baik.

Dengan menerjemahkan secara hati-hati dan realistis, kesadaran akan sensasi fisik itu dapat membantu kita menghindari pikiran keliru yang dapat membawa kita ke lubang depresi.

Mengakui Masalah

Mengenali dan mengakui bahwa kita memiliki masalah atau perasaan kita bermasalah adalah langkah awal yang baik. Ketika memiliki masalah dalam diri, misalnya karier atau keluarga, dan kita menghindarinya, misalnya dengan mencari kesibukan lain hingga waktu terus berjalan. Kita mungkin berpikir bahwa seharusnya tidak merasa seperti itu karena kita tidak punya alasan yang kuat untuk itu. Orang-orang yang tidak mau menerima perasaannya sendiri ini lebih rentan terhadap depresi.

Sering kali seseorang sulit menilai kondisi depresinya karena gagal melihat diri sendiri apa adanya. Kita begitu terlarut dalam perasaan tidak berdaya, sedih, kosong, dan segala perasaan tidak nyaman sampai tidak mampu menempatkan perasaan pada posisi yang bisa dimengerti. Kita begitu meresapi perasaan itu hingga setiap sensasi, perubahan, dan perasaan kita mengubah *mood* kita. Jika sudah begitu, kemampuan kita untuk berpikir realistis dan adaptif akan terganggu. Ketika sangat berfokus pada gangguan tidur yang kita alami, berhati-hatilah, karena bisa jadi itu hanya pengalihan isu dari permasalahan yang sebenarnya sedang kita hindari.

Pengasuhan dalam Keluarga

Cara orangtua mengasuh akan sangat memengaruhi bagaimana cara seseorang menjalani kehidupan. Hubungan pertama yang dirasakan oleh seorang manusia adalah hubungan orangtua dan anak. Jika hubungan ini cukup baik, hal ini da-

pat menjadi bekal untuk seseorang tumbuh dengan baik dan mampu menghadapi permasalahan. Sebaliknya, jika hubungan ini diawali dengan kelekatan yang bermasalah, seorang anak dapat mempelajari pola yang keliru. Pola-pola yang kita pelajari dari keluarga secara tidak sadar akan kita ulangi dalam masa dewasa.

Pada 1958, seorang peneliti bernama Harlow pernah melakukan penelitian tentang seberapa besar pentingnya kelekatan bayi monyet dengan pengasuhnya. Bayi-bayi ini sangat bergantung kepada ibu mereka untuk nutrisi, perlindungan, kenyamanan, dan sosialisasi. Namun, apa yang sebenarnya pentingnya kelekatan ini?

Teori kelekatan mengatakan bahwa bayi akan membentuk kelekatan dengan pengasuh yang menyediakan makanan. Namun, di sinilah penelitian Harlow menjadi menarik. Harlow menjelaskan bahwa kelekatan terjadi sebagai *output* dari ibu yang memberikan "kenyamanan sentuhan" menunjukkan bahwa bayi memiliki kebutuhan bawaan (biologis) untuk menyentuh dan melekat pada sesuatu untuk kenyamanan emosional.

Ada beberapa penelitian yang Harlow lakukan:

1. Bayi monyet dipelihara dengan diisolasi. Peneliti mengambil bayi ini dan mengisolasi mereka sejak lahir. Mereka tidak memiliki kontak satu sama lain atau dengan orang lain.

   Peneliti mempertahankan cara ini selama waktu yang berbeda, ada yang tiga bulan, enam bulan, sembilan bulan, dan beberapa untuk satu tahun. Peneliti kemudian menem-

patkan mereka kembali dengan monyet lain untuk melihat apakah pengaruh kesendirian mereka ini mengakibatkan mereka sulit untuk membentuk kelekatan dengan monyet lain serta perilaku apa yang tampak karena isolasi ini?

Ternyata monyet memperlihatkan perilaku aneh seperti mencengkeram tubuh mereka sendiri dan mengayun secara berlebihan. Mereka kemudian ditempatkan kembali bersama dengan monyet lain.

Pertama-tama, bayi-bayi itu takut pada monyet lain, kemudian menjadi sangat agresif terhadap monyet lain. Mereka juga tidak dapat berkomunikasi atau bersosialisasi dengan monyet lain. Monyet lain merundung mereka. Mereka menyakiti diri, mencabuti rambut, mencakar, serta menggigit tangan dan kaki mereka sendiri.

Harlow menyimpulkan bahwa isolasi sosial secara permanen dapat merusak. Semakin panjang isolasi, perilaku akan semakin terganggu.

2. Monyet bayi dipelihara oleh ibu pengganti. Delapan monyet dipisahkan dari ibu mereka segera setelah lahir dan ditempatkan di kandang dengan akses ke dua ibu pengganti, satu terbuat dari kawat dan satu ditutupi kain handuk lembut. Empat monyet bisa mendapatkan susu dari ibu kawat dan empat dari ibu kain. Hewan-hewan ini dipelajari selama 165 hari.

   Kedua kelompok bayi monyet menghabiskan lebih banyak waktu dengan ibu kain (bahkan jika dia tidak punya susu). Bayi itu hanya akan pergi ke ibu kawat ketika lapar.

Setelah diberi makan, mereka akan kembali ke ibu kain untuk waktu yang lebih lama. Jika benda yang menakutkan ditempatkan di kandang, bayi itu berlindung kepada ibu kain. Pengganti ini lebih efektif dalam mengurangi ketakutan bayi monyet. Bayi itu akan lebih mengeksplorasi sekitar ketika ibu kain ada di sekitarnya.

Ternyata bagi bayi monyet, kedekatan dengan sentuhan yang membuat nyaman lebih menarik dari makanan. Namun, tetap ada perbedaan antara bayi monyet yang memiliki ibu asli dengan ibu pengganti.

Perbedaan perilaku yang diamati Harlow antara monyet yang tumbuh dengan ibu pengganti dan yang memiliki ibu asli adalah:

a) Mereka jauh lebih pemalu.
b) Mereka tidak tahu bagaimana harus bertindak dengan monyet lain.
c) Mereka mudah diintimidasi dan tidak akan membela diri.
d) Mereka kesulitan kawin.
e) Betina adalah ibu yang tidak memadai.

Harlow menyimpulkan bahwa agar bayi monyet dapat berkembang secara normal, ia harus berinteraksi dengan suatu objek yang dapat melekat pada bulan-bulan pertama kehidupan. Kelekatan adalah respons alamiah. Saat stres, monyet berlari ke objek yang biasanya melekat seolah kelekatan mengurangi stres. Harlow juga menyimpulkan

bahwa kekurangan ibu pada awal masa kehidupan dapat menyebabkan masalah emosional.

Bayi monyet saja mendapatkan masalah emosional jika kurang sentuhan dan interaksi, bisa dibayangkan jika ini manusia? Kita tidak hanya membutuhkan sentuhan dan interaksi, tetapi juga interaksi yang sehat. Tentu tidak ada orangtua yang sempurna, tentu akan ada kelemahan dalam proses pengasuhan. Bukan kesempurnaan pengasuhan yang menjadi target utama kita, melainkan secara umum cukup baik dalam proses pengasuhan. Menyadari adanya masalah dalam pengasuhan bukan ditujukan untuk menyalahkan orangtua atau pengasuh kita dahulu, melainkan untuk membuat kita sadar pernah melalui hal-hal yang bermasalah di masa lalu, kemudian secara aktif mencari penyelesaian masalah emosional dari masa lalu yang belum selesai.

Hubungan dengan keluarga akan tampak jelas dari bagaimana cara kita berinteraksi dengan orang lain. Perasaan aman, merasa semua orang berbahaya, ingin dekat tapi ada perasaan takut, manipulatif, dan perasaan atau sikap lainnya itu kita pelajari dari keluarga. Pernahkan ketika patah hati atau ditinggalkan orang yang kita sayangi, kita merasa begitu hancur dan ingin menyakiti diri? Atau pernahkah kita begitu takut kehilangan orang yang kita sayangi hingga membatasi pergaulannya? Walaupun kita pikir ini untuk melindungi diri, ini seperti tindakan bayi monyet penelitian yang kehilangan induknya dan tidak tahu cara bertindak untuk mengantisipasi kehilangan. Pa-

dahal dengan mengekang seperti ini, orang lain akan lelah dan justru meninggalkan. Kita perlu menyadari adanya pola berulang yang tidak sehat di sini. Pola ini bisa jadi berasal dari keluarga, dan hal ini perlu disadari lalu diubah secara sengaja untuk memilih menjadi orang yang seimbang. Seimbang antara percaya dan ragu, seimbang antara memberi kebebasan dan batasan, seimbang dan juga bertanggung jawab atas pilihan kita sendiri.

Yang agak sulit, biasanya kita tidak terlalu menyadari pola seperti apa yang kita pelajari dari keluarga. Jika demikian, ada baiknya kita mencari pihak ketiga seperti psikolog untuk membantu kita melihat pola hubungan yang terjadi dan memulihkan cara kita berinteraksi antarmanusia.

Karakteristik Kepribadian

Sikap dan nilai individu membuat kita memiliki karakteristik tertentu. Karakteristik ini memengaruhi reaksi kita terhadap stres kehidupan sehari-hari. Kadang, karakteristik dapat membantu, tetapi kadang sangat tidak bermanfaat atau bahkan merusak pada situasi yang lain. Respons yang tidak adaptif membuat kita rentan terhadap depresi.

Karakteristik kepribadian ini dapat kita ubah apabila kita bersedia berlatih mengubah cara kita bersikap, berpikir, dan berperilaku. Berikut merupakan beberapa karakteristik kepribadian yang berisiko membawa pola pikir depresi:

Perfeksionis: Tuntutan pribadi kepada orang lain maupun kepada diri sendiri bahwa segala sesuatunya harus sempurna. Perfeksionis bisa dianggap sebagai *Tyrany of the should*, di mana kita menciptakan sebuah keharusan yang tidak mungkin dicapai oleh diri sendiri maupun orang lain, sehingga pada masanya kita akan merasa lelah dan orang-orang menjauhi kita.

Dependen: Kebergantungan yang berlebihan kepada orang lain untuk menjaga kita, membuat kita merasa berharga, melindungi secara emosional, dan menyediakan motivasi serta arahan. Kebergantungan yang berlebihan akan membahayakan karena membuat kita tidak siap untuk kritik dan penolakan, sangat sensitif, dan sangat membutuhkan orang lain ketika kita stres.

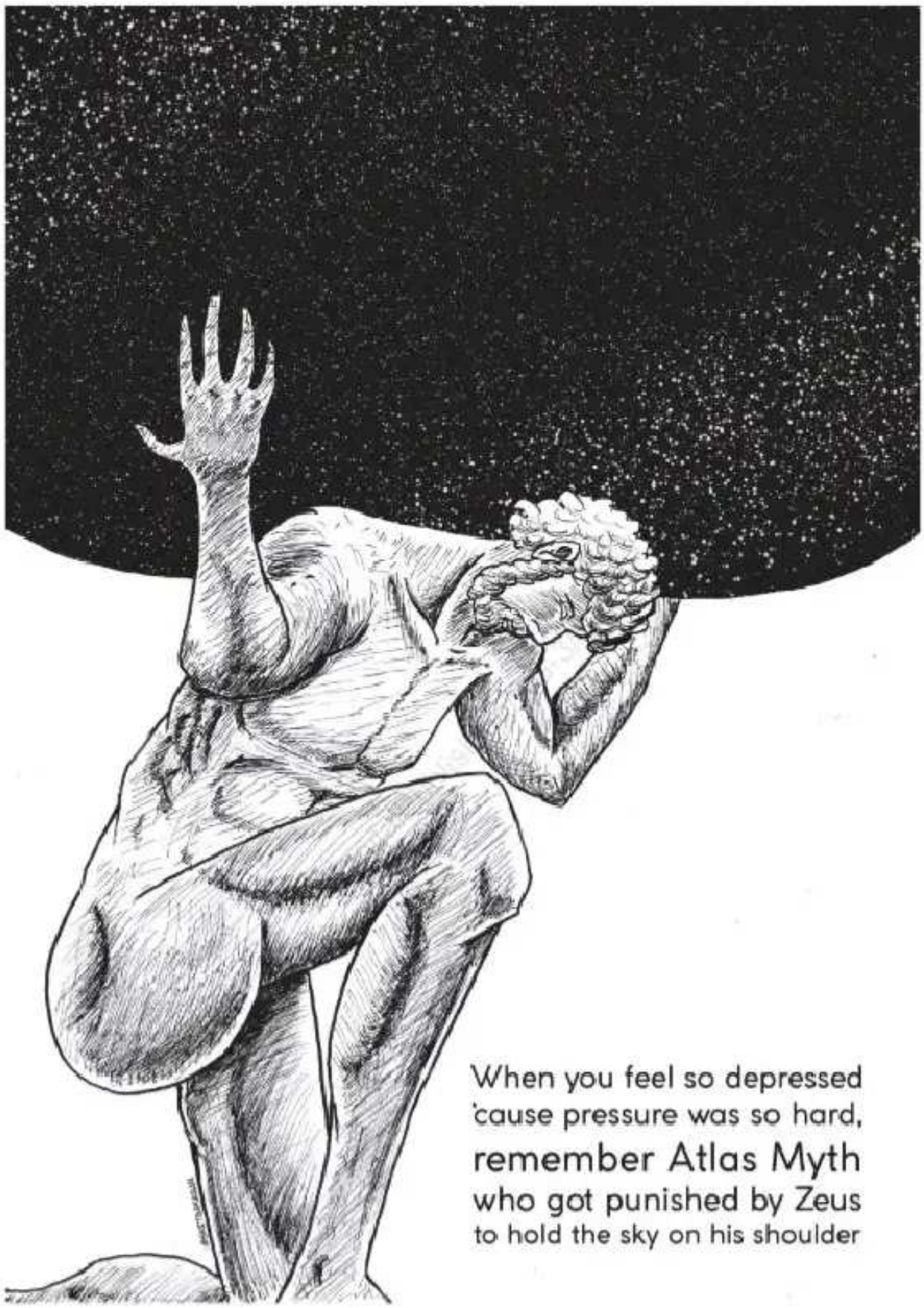
Conformity: Menjadikan setiap harapan dan kalimat orang lain sebagai patokan serta berusaha sekeras mungkin melakukan permintaan orang lain. Kita takut tidak memenuhi harapan, mengecewakan, dan mengalami penolakan. Hal-hal itu membuat kita kehilangan otonomi dan kebebasan pribadi.

Rigid: Nilai-nilai individu yang sangat kaku dan tidak mampu menerima nilai lain yang berbeda. Ketika ada orang lain yang mengutarakan pendapat berbeda, kita merasa tidak nyaman dan terancam. Kita mungkin menyadari ketidakmampuan kita

untuk luwes dalam berbagai kondisi tapi tidak melakukan apa-apa, padahal ini membuat kita sulit menjalin keintiman dan sangat ingin mengontrol orang lain dalam berhubungan.

Jika kamu membeli buku ini karena sahabat atau orang yang kamu sayangi sedang menderita karena depresi, ingatlah bahwa secara natural seseorang dengan depresi akan menjauh dari kita dan merasakan ketidakberdayaan, ketidakmampuan, dan pesimisme. Usaha-usaha biasa dalam menyemangati seseorang dengan depresi cenderung akan berakhir sia-sia. Cara yang dapat dilakukan adalah bicara dengan sahabat tersebut atau keluarganya dengan cara-cara yang penuh perhatian dan cinta kasih. Setelah mendengarkan dan hanya benar-benar mendengarkan, izinkan orang yang kita sayangi tersebut mengetahui bahwa kita mengerti apa yang dia alami, tentang depresi yang dia rasakan. Izinkan orang tersebut merasakan bahwa diri kita juga mengasihinya dan menginginkan dia keluar dari depresi dengan mengajaknya mencari pertolongan profesional.

MERAWAT LUKA BATIN



Ilustrasi oleh: Yoga Pratama

KAMU TAHU KAMU DEPRESI, LALU?

Ketika mengalami depresi, seseorang dapat merasa sangat buruk terhadap dirinya sendiri, orang lain, dan masa depan sehingga tidak mampu keluar dari *mood* yang buruk. Setiap tindakan ataupun keputusan akan terasa sia-sia. Di luar itu, ada banyak buku motivasi dan acara televisi yang mengatakan hal-hal yang harus kita lakukan untuk mengatasi depresi. Sayangnya, itu semua malah membuat kita tidak mampu bertindak apa-apa. Satu hal yang paling membuat berat adalah kondisi depresi itu sendiri.

Di Indonesia, masih sedikit yang mendukung orang dengan depresi untuk mencari pertolongan dan pengobatan. Berbagai stigma juga meliputi kondisi depresi sehingga mereka enggan untuk mendatangi bantuan profesional, padahal pengobatan yang tepat dapat memastikan seseorang sembuh dari depresi. Ada pula stigma di masyarakat bahwa obat-obatan dari psikiater membuat pasien kecanduan yang jelas keliru. Obat-obatan dibutuhkan jika depresi sangat mengganggu proses pikir sehingga konseling sangat sulit dilakukan. Depresi endogen, sama seperti kondisi medis lain, membutuhkan obat-obatan.

Sebenarnya, kapan kita perlu menemui psikiater atau psikolog? Pada prinsipnya, kondisi depresi yang sudah mengganggu aktivitas sehari-hari seperti bekerja atau bermain dan adanya ketidakmampuan sosial, terutama apabila disertai pikiran bunuh diri, berarti kita membutuhkan bantuan profesional dari psikiater maupun psikolog. Jangan menunda bertemu psikiater jika kondisinya seperti itu dan jangan menunda pengobatan dengan obat-obatan, karena semakin lama ditunda akan semakin panjang penderitaan yang dirasakan. Jangan bertahan lebih

lama lagi dengan usaha sendirimu dan jangan ragu untuk meminta pertolongan. Pada hakikatnya, kita akan selalu membutuhkan orang lain, apalagi pada kondisi depresi. Jangan terlalu percaya diri mampu mengatasi kondisi perasan sendiri, apalagi ketika depresi sudah mengganggu berbagai aspek diri.

Mencari pertolongan berarti kita akan menangani depresi dengan cara yang lebih baik dan melawan stigma/pikiran keliru yang selama ini beredar di masyarakat. Dengan melawan stigma, kita bisa kembali ke diri kita sendiri dan merasakan hidup yang bermakna. Jika depresi sudah mengisi hidup dan kita merasa tidak sanggup lagi untuk bertindak, ada beberapa tips singkat:

- Ambil langkah untuk mendapatkan pertolongan profesional, yakni psikiater dan psikolog. Jangan enggan untuk meminum obat-obatan apabila para profesional menyatakan bahwa Anda membutuhkannya.
- Pelajari tentang depresi dan ajak pendamping maupun orang di sekitar Anda untuk ikut mempelajari depresi dengan benar. Selama fase pemulihan, setelah Anda mendapat pertolongan profesional, dukungan dari keluarga dan teman-teman yang mengetahui depresi dengan benar dapat menjadi peran kunci dalam perbaikan kondisi depresi.
- Kembangkan sikap "mengasihi diri sendiri". Alih-alih mengkritik dan menghakimi diri, peluk dan terimalah diri Anda.
- Kembangkan strategi perilaku dan pola pikir dalam mengatasi depresi yang terbukti paling efektif dalam mengatasi depresi.

Sebuah Catatan tentang Bunuh Diri

Pikiran tentang bunuh diri merupakan hal yang sangat menyakitkan. Sekitar 2–9% orang yang mengalami depresi dapat terpikir tentang bunuh diri, dan terdapat angka yang lebih besar untuk kemungkinan mengalami perilaku menyakiti diri. Pikiran bunuh diri lahir dari rasa tidak adanya harapan dan putus asa. Walaupun terasa percuma dan sia-sia, sebagian besar depresi membaik dengan penanganan profesional.

Jika seseorang menyatakan keinginan untuk bunuh diri, pernyataan ini harus selalu dianggap serius. Jika kita terpikir untuk bunuh diri, sangat penting untuk mengutarakan kepada orang yang kita percayai. Selain itu, langkah penting yang harus diambil adalah mencari bantuan profesional, yaitu psikolog atau psikiater. Beranikan diri untuk mengambil tindakan menyelamatkan diri sendiri, sekalipun terasa tidak pantas, sia-sia, atau percuma. Meskipun sebagian besar orang yang berpikir tentang bunuh diri tidak benar-benar melakukannya, pikiran ini merupakan tanda bahaya bahwa orang tersebut butuh pertolongan atau ia berada dalam kondisi tidak berdaya. Ini adalah tanda penting bagi orang dengan depresi untuk segera mencari pertolongan.

MERAWAT LUKA BATIN

Ilustrasi oleh: Golda MS

Bab 2:

MEMERSEPSI REALITAS

Steven pulang dari tempat kerjanya dengan terkulai lesu, langkah kakinya terasa berat karena ia mendapatkan surat pemutusan hubungan kerja. Perusahaan tempat ia bekerja ternyata gulung tikar karena tidak mampu bersaing dengan perusahaan sejenis yang mampu memberikan pelayanan lebih baik dengan modal yang lebih besar. Seluruh karyawannya, termasuk Steven, kehilangan mata pencarian-nya.

Ia tidak bisa membayangkan bagaimana masa depan anaknya yang baru saja masuk sekolah dan nasib istrinya yang sedang mengandung anak keduanya. Kepalanya penuh dengan pikiran bagaimana dia harus memenuhi kebutuhan keluarganya. "Kenapa saya dipecat, salah saya di mana? Dunia ini tidak

adil! Seharusnya saya tidak dipecat!" ujarnya kepada diri sendiri berkali-kali.

"Mungkin saya dipecat karena saya memang gagal. Mungkin dunia melihat bahwa saya sebenarnya orang yang tidak pantas. Mungkin saya adalah orang yang tidak bisa membahagiakan keluarga saya. Mungkin benar kata mertua saya, saya ini tidak pantas untuk anaknya. Mungkin benar bahwa saya sudah gagal." Pikiran Steven makin berkecamuk mencoba memproses apa yang sedang terjadi kepadanya. Semakin dipikirkan, ia merasa semakin gagal dan tidak berdaya. Pusaran pikiran ini merusak *mood*-nya, aktivitasnya, bahkan rasa sayangnya terhadap keluarga.

Kesedihan yang dirasakan Steven adalah hal yang sangat wajar. Rasa marah, kecewa, dan berbagai pikiran yang berkecamuk dalam dirinya saat itu juga dialami oleh semua orang yang menerima pemutusan hubungan kerja. Namun, masalahnya adalah Steven tidak lagi bekerja sampai berbulan-bulan, bahkan tidak mencoba melamar ke perusahaan mana pun. Bukan karena tidak ada lowongan pekerjaan, bukan karena tidak mampu, tapi karena Steven telanjur percaya bahwa dia adalah orang yang gagal dan apa pun yang dilakukannya adalah kegagalan. Depresi membuat Steven memercayai pikiran terburuk tentang dirinya.

Salah satu alasan mengapa depresi terasa sangat menyakitkan adalah depresi menyebabkan kita memercayai pikiran terburuk tentang diri kita dan dunia kita. Bila kita depresi, setiap interaksi dengan orang lain dapat memicu keraguan diri yang kuat dan setiap kelemahan kecil bisa tampak seper-

ti rintangan yang tidak dapat diatasi. Setiap suara hati yang ragu dapat membuat kita berhenti bergerak, setiap kecurigaan akan kita anggap sebagai realitas. Kita akan kritis terhadap diri sendiri dengan asumsi terburuk dan menggeneralisasikan hal-hal yang kita anggap benar seperti, "Saya memang orang yang gagal," atau "Tidak akan ada yang menerima saya apa adanya."

Pikiran kita bisa menjadi sangat menakutkan ketika mengalami depresi, datang dan melompat pada kesimpulan terburuk serta membuat kita memercayainya. Perasaan kita kemudian menjadi sedih, getir, sakit, putus asa, kecewa, dan ragam perasaan lainnya. Dan biasanya inilah yang pertama kali akan kita sadari, perasaan. Kita menyadari pikiran kita begitu mengganggu, menyakitkan, atau terasa tanpa harapan, dan kita ingin mengubahnya. Masalah muncul karena kita ingin mengubah perasaan, tanpa sadar ada pikiran yang hadir dan melekat. Pikiran kita melekat pada kepercayaan lama, pada kebiasaan pikir lama, tapi kita ingin perasaan kita berubah. Ini adalah usaha yang melelahkan dan tidak menghasilkan.

Jika ingin mengubah perasaan, kita perlu mengubah pikiran. Kenapa? Karena kita tidak punya saklar untuk mengubah perasaan. Kita tidak bisa sedang sedih, lalu tiba-tiba jadi senang. Kita tidak bisa sedang putus asa, lalu tiba-tiba jadi optimis. Kita tidak bisa mengubah perasaan secara langsung. Namun, kita bisa mengubah perasaan dengan mengubah pikiran. Kita bisa menyadari pikiran yang hadir, mengambil jarak dengan pikiran, mengevaluasi pikiran, kemudian karenanya perasaan bisa membaik. Kebiasaan berpikir yang keliru

bisa menjadi sangat berbahaya, terutama karena kita terbiasa percaya dengan pikiran tersebut.

Bila biasa berpikir seperti ini, rasanya hampir tidak mungkin kita melihat jalan keluar dari depresi. Jika otak kita sendiri mengatakan bahwa kita jelek, bodoh, atau tidak kompeten, bagaimana kita bisa mengharapkan lepas dari depresi? Ada teknik khusus yang bisa kita gunakan untuk memerangi pola berpikir tidak adaptif semacam itu, yakni *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang akan kita bahas berikut ini.

MENELITI PIKIRAN SENDIRI

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dikembangkan oleh Aaron Beck pada 1960-an dan didukung oleh sejumlah besar penelitian sebagai teknik psikoterapi yang paling efektif untuk depresi. CBT melihat kognisi atau cara seseorang berpikir dan berperilaku. Beck dan rekan-rekannya menemukan bahwa orang-orang dengan depresi sering mengalami keruwetan dalam pikiran yang pada akhirnya memperberat atau mencetuskan depresi. Sebagai konsekuensinya, mereka berperilaku dengan cara yang semakin memperberat depresi, seperti menarik diri dari aktivitas sosial atau terbiasa melihat sebuah situasi dari sudut pandang yang negatif. Dalam pusaran pikiran semacam ini, orang-orang yang mengalami depresi sering kali tidak dapat melihat bahwa ada cara lain yang lebih adaptif dalam berinteraksi dengan dunia luar. CBT menawarkan alternatif dari pola pikir yang tidak adaptif dan pesimis dengan mendukung perilaku sehat dan adaptif yang pada gilirannya memerangi pikiran depresif.

Memahami bagaimana pikiran kita memengaruhi perasaan kita adalah dasar dari CBT. Jika kita bisa memisahkan diri dari apa yang kita pikirkan dan rasakan, bisa berpikir dengan objektif sekalipun perasaan sedang murung atau cemas, kita sedang membuat jalan pikiran kita menjadi lebih baik dan lebih adaptif. Menyesuaikan perasaan dengan cara kita berpikir adalah langkah pertama untuk mengendalikan perasaan dan pikiran.

Mengapa kita merasakan apa yang kita rasakan? Mengapa ada orang yang sangat tertekan ketika melihat bayi dalam gendongan, sementara orang lain biasa saja? Mengapa ada yang sangat kegirangan melihat artis Korea, sementara yang lain biasa saja atau malah tidak menyukainya? Jawabannya terletak pada apa yang kita pikirkan terkait bayi dan artis Korea. Pikiran kita memberi persepsi dan nilai pada bayi dan artis Korea, oleh karena itu kita merasakan perasaan tertentu. Pikiran kita memberikan makna tertentu pada hal-hal di sekitar kita.

Apa yang kita rasakan bukan hanya akibat dari apa yang kita lihat, tetapi juga merupakan makna yang kita lekatkan pada pengalaman yang membuat kita merasa dan bereaksi dengan cara-cara tertentu. Hal ini ditunjukkan oleh dua pengamatan penting.

Pertama, setiap orang memiliki interpretasi unik tentang peristiwa tertentu berdasarkan pengalaman pribadinya. Interpretasi ini akan menentukan reaksi emosional mereka. Misalnya, seorang wanita mungkin melihat seorang bayi dan berpikir, "Tidak mungkin bagi saya untuk memiliki anak." Bagi

wanita lain, melihat seorang bayi mungkin tidak memiliki arti khusus, sementara wanita lain mungkin mengingat momen-momen bahagia dengan anaknya sendiri.

Kedua, orang yang sama dapat bereaksi berbeda terhadap kejadian serupa pada kesempatan yang berbeda. Kadang-kadang kita mungkin merasa kesal dengan suatu candaan dari teman, tetapi di lain waktu kita tertawa karenanya. Cara berpikir/gambaran/perspektif kita pada kejadian tersebut akan menentukan bagaimana kita akan bereaksi. Ketika ada orang yang menggoda lalu kita berpikir bahwa dia sudah kelewatan, kemungkinan besar kita akan merasa kesal. Namun, di lain waktu kita mungkin berpikir, "Saat ini saya dalam suasana hati yang senang, saya akan bercanda bersamanya."

Salah satu hal yang harus kita ketahui adalah *belief system*, yaitu kumpulan keyakinan, pengalaman, dan kepercayaan yang menentukan cara pandang kita dalam melihat dunia. Makna yang kita tempatkan pada suatu peristiwa, pentingnya sebuah hal yang telah terjadi, dan peran hal tersebut dalam kehidupan ditentukan oleh sistem keyakinan kita yang mendasarinya.

Beberapa keyakinan dan nilai-nilai pribadi kita dibentuk oleh pengalaman masa kecil yang akhirnya menjadi sistem untuk merespons. Keyakinan itu kemudian dikonfirmasi atau dimodifikasi sesuai dengan pengalaman yang terus kita alami sepanjang hidup. Secara bersamaan, informasi itu membentuk dasar filosofi pribadi kita terhadap kehidupan dan akan memengaruhi cara kita bereaksi dalam berbagai situasi. Beberapa contoh sistem kepercayaan misalnya, "Berbuat baiklah kepada orang lain, maka orang lain akan berbuat baik kepa-

damu"; "Semua orang mendapatkan apa yang pantas mereka dapatkan"; "Segala sesuatu memiliki tujuan".

Sistem kepercayaan juga bisa berupa hal yang negatif, "Saya adalah orang yang gagal" atau "Semua orang memiliki sisi jahat dalam dirinya". Orang yang percaya bahwa ia tidak memiliki kendali atas apa yang terjadi hanya akan berfokus pada hal-hal yang membenarkan keyakinannya. Di sisi lain, orang dengan sikap yang lebih adaptif akan mendengarkan pengalaman positif dan cenderung mengabaikan yang negatif. Ini adalah gambaran terkait bias yang bisa terjadi dalam pemikiran kita. Kita hanya mendengar apa yang ingin kita dengar. Dari sinilah kita membentuk realitas yang kemudian hanya terbatas dengan apa yang kita pikirkan dan percaya.

Sebuah bus TransJakarta kosong meninggalkan halte untuk memulai perjalanan. Pada halte pertama, bus ini mengangkut 13 orang, kemudian di halte berikutnya 21 orang. Lalu, di halte berikutnya, bus ini mengangkut 17 orang. Setelah ada 36 orang, 23 orang turun dan 4 orang naik dari halte berikutnya. Pertanyaannya, berapa banyak halte yang dilewati bus?

Pertanyaan ini membawa kita pada sebuah pemikiran, mungkin kita mengambil satu set informasi bahwa jumlah penumpang lebih penting daripada informasi lain seperti jumlah halte. Contoh ini menunjukkan bagaimana bias mungkin terjadi dalam pemikiran kita. Kita juga mungkin tidak menyadari bias ini dalam cara kita memberi perhatian atau prioritas pada fakta-fakta tertentu dan mengabaikan fakta lain. Bias juga memengaruhi cara kita memahami atau menjelaskan pengalaman kita, misalnya seperti contoh berikut ini.

Seorang bocah laki-laki dibawa ke unit gawat darurat di sebuah rumah sakit. Dokter bedah datang untuk memeriksa anak itu dan berteriak kaget, "Anakku!" Namun, dokter bedah itu bukan ayah dari anak itu. Jadi, siapakah anak ini bagi si dokter?

Jawaban dari pertanyaan tersebut adalah dokter bedah itu merupakan ibu si anak. Bias mungkin terjadi ketika kita mencoba menjawab pertanyaan karena kita menganggap semua ahli bedah adalah laki-laki. Sistem kepercayaan dapat menyebabkan bias dan asumsi yang harus dibuat saat kita mencoba memahami pengalaman hidup kita. Kita tidak perlu menyadari kapan bias atau asumsi tersebut muncul karena itu akan muncul terus-menerus. Kita juga tidak perlu menantang atau mengubah sistem kepercayaan ini, kecuali jika sistem kepercayaan kita merusak kualitas hidup kita. Contohnya, seseorang percaya bahwa dia lebih rendah daripada orang lain, sehingga dia hanya akan berkutat pada hal-hal negatif tentang dirinya dan mengabaikan semua hal positif. Akibatnya, dia berpikir bahwa keyakinannya itu benar.

Keyakinan dapat diubah untuk meningkatkan fleksibilitas dan mengubah penilaian kita akan pengalaman hidup. Kita akan menyadari bahwa bisa saja orang salah pada kesempatan tertentu. Keyakinan baru yang lebih baik dapat membantu kita untuk menghargai diri sendiri dan menjaga harga diri kita. Keyakinan yang negatif biasanya bersifat terlalu kaku dan sulit diubah sehingga tidak memungkinkan kita beradaptasi dengan keadaan hidup. Cara mengubahnya adalah dengan memperoleh kesadaran lebih luas yang membuat kita lebih fleksibel dalam merespons suatu kejadian.

PERISTIWA PENCETUS - PIKIRAN OTOMATIS - PERASAAN - PERILAKU

Pernahkah kita merasa begitu sedih sehingga semua hal yang terjadi pada hari itu terlihat salah? Perasaan sedih itu begitu merusak sehingga segala hal terasa negatif dan malah membuat kita semakin sedih.

Ingatlah akan dua hal:

1. Cara kita berpikir menentukan apa yang kita rasakan.
2. Distorsi dalam berpikir memainkan peran kunci dalam menyebabkan dan mempertahankan perasaan negatif.

Kita perlu memahami bahwa sedih bukanlah peristiwa, melainkan bagaimana kita menafsirkannya saat itu, yang menentukan bagaimana perasaan kita dan meresponsnya. Terapi Kognitif juga didasarkan pada prinsip bahwa semua pikiran kita adalah kebiasaan, dan dengan demikian diperoleh ide tentang berbagai hal. Pikiran kita tidak selalu mewakili realitas. Pikiran hanyalah pikiran, pikiran bukan realitas, pikiran kita bukanlah kita.

Proses ini diilustrasikan oleh diagram berikut:

Bayangkan kita sedang berdiri di dalam bus, kemudian seseorang menabrak kita dari belakang sehingga kita jatuh ke pangkuan penumpang lain. Kita mungkin marah karena terpicu pikiran seperti, "Bodoh. Tidak bisa lebih hati-hati apa?" Reaksi otomatis ini muncul karena kita merasa diperlakukan dengan tidak baik. Jika kita kemudian mengetahui bahwa yang menabrak kita adalah seorang tunanetra, perasaan kita mungkin berubah. Situasinya sama, tetapi persepsi, pemahaman, dan interpretasi kita berubah. Pemahaman yang berbeda tentang orang yang menabrak kita mungkin akan membuat kita lebih simpatik dan mengurangi kemarahan kita. Untuk memahaminya, mari kita jabarkan satu per satu.

Peristiwa Pencetus

Peristiwa pencetus atau situasi yang memicu reaksi kita tidak harus selalu berupa peristiwa yang benar-benar terjadi. Peris-

tiwa pencetus memunculkan dan mengendapkan emosi negatif kita. Bayangan akan sebuah peristiwa saja bisa memunculkan reaksi yang sama persis dengan kejadian nyata. Jika memercayainya sebagai kenyataan, kita akan bereaksi seolah-olah itu terjadi secara nyata. Pikiran kita sendiri memicu reaksi emosional dan fisik seolah-olah peristiwa itu benar-benar terjadi.

Mari kita simak contoh berikut ini. Lisa beberapa kali terlambat pulang ke rumah dan lupa mengabari suaminya, David. Lama-lama David merasa istrinya berselingkuh. Begitu kecurigaan ini menguasai dirinya, dia mulai percaya bahwa itu benar. Dia merasa tidak aman, terluka, tertolak, marah, dan bahkan mulai membayangkan dalam pikirannya bagaimana dia akan membalas istrinya. Ketika akhirnya tiba di rumah, sang istri menceritakan ada kecelakaan serius di jalan yang menyebabkannya terjebak di kemacetan sementara ponselnya mati. Lisa tidak mengerti mengapa David begitu marah kepadanya karena terlambat pulang. Jika David terus memercayai bayangannya, rumah tangganya bisa hancur.

Pikiran Otomatis

Pikiran otomatis terbentuk dari nilai dan keyakinan pribadi yang telah kita pelajari dari waktu ke waktu. Untuk mengetahui seperti apa pikiran otomatis, kita perlu menjadi lebih sadar akan makna yang kita berikan pada peristiwa yang terjadi. Kita perlu memperhatikan dengan saksama apa yang kita katakan kepada diri sendiri dan terlintas dalam pikiran, yang sangat kita percaya dan yang mendorong emosi kita.

Setiap pikiran harus diidentifikasikan karena sebagian adalah keliru, sebagian adalah imajinasi, dan sebagian lagi bukan realitas. Apakah kita mau membiarkan amarah meledak hanya karena pikiran kita sendiri? Apakah itu baik bagi sekitar kita? Beranikah kita jujur dengan pikiran kita sendiri? Atau, maukah kita belajar memahami cara kerja pikiran dan bagaimana mengatasinya?

Perasaan

Perasaan sangat penting bagi keberadaan kita sebagai manusia. Tanpa perasaan, kita akan mudah bosan dan cenderung kaku, persis seperti mesin. Perasaan bersifat spontan dan timbul sebagai akibat dari makna pribadi yang kita berikan pada pengalaman kita. Perasaan juga bisa menjadi kebiasaan, yaitu bagaimana kita merasakan hal-hal tertentu yang kita pelajari di masa lalu.

Contoh, dua orang tenaga penjual sedang menunggu klien penting yang terlambat untuk makan siang bisnis. Mereka bereaksi sesuai interpretasinya. Salah satu tenaga penjual memandang keterlambatan klien sebagai tanda ketidaktertarikan pada kerja sama mereka dan khawatir kehilangan klien. Satu orang lainnya tetap santai dengan asumsi bahwa klien mungkin sedang sibuk dan keterlambatan itu terjadi secara tidak sengaja.

Kita bisa mengenali perasaan kita dengan membuat label nama perasaan yang dibedakan berdasarkan intensitasnya. Berikut merupakan contoh bagaimana perasaan diberi nama dengan intensitas dari 0 hingga 100%.

0%	50%	100%
Tenang	Cemas	Panik
Bahagia	Sedih	Depresi
Netral	Marah	Dendam

Ketika semakin intens, perasaan itu lebih sulit dikenali, disadari, dan dikendalikan. Pada intensitas yang besar, kita mungkin bereaksi dengan cara-cara emosional yang kemudian kita sesali kemudian hari.

Bagaimana kita mengetahui jika perasaan kita berlebihan? Perasaan dapat dinilai manfaatnya sesuai dengan seberapa membantu sebuah perasaan itu dalam menjalani kehidupan. Respons emosional yang tepat akan membantu untuk mencapai tujuan dan secara efektif menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari. Reaksi emosional yang keliru dapat mengganggu fungsi dan menjadikan kita gagal menyelesaikan masalah dengan baik. Jika perasaan kita sudah mengganggu proses berpikir, apalagi sampai mengganggu kita menyelesaikan masalah secara sehat, kita bisa menilai perasaan itu berlebihan.

Untuk menentukan apakah kadar emosi kita masih normal, faktor-faktor yang bisa dilihat adalah:

Durasi : berapa lama perasaan itu bertahan?

Intensitas : seberapa berat perasaan muncul itu dalam kaitannya dengan peristiwa pemicu?

Frekuensi	:	seberapa sering kita merasa seperti ini?
Kegunaan	:	apakah emosi kita memiliki efek yang bermanfaat untuk kehidupan dan rencana kita?

Durasi: Reaksi emosional kita tergantung pada beratnya peristiwa yang kita hadapi. Lama waktu seseorang mengatasi stres tentu akan berbeda. Reaksi emosional berlebihan akan terjadi apabila lamanya emosi lebih panjang daripada yang biasanya dirasakan. Seorang pria mengomel karena terjebak dalam kemacetan pagi hari, padahal biasanya ia sudah mulai bekerja. Hal itu memengaruhi suasana hatinya sepanjang hari sehingga mengurangi produktivitasnya. Hal ini berlebihan ketika orang tersebut masih bereaksi padahal kejadiannya sudah lewat, bahkan mengganggu pekerjannya yang tidak ada kaitannya dengan kemacetan tadi.

Intensitas: Perasaan kita biasanya berada dalam tingkat paling kuat sesaat dan segera setelah kejadian terjadi. Intensitas perasaan ini akan mereda seiring berjalannya waktu. Jika tidak berkurang, ini berarti kita belum mampu menyesuaikan diri dengan baik. Ketika saya melakukan terapi, beberapa orang menunjukkan emosi yang kuat dan berkesinambungan untuk kejadian 5, 10, sampai 20 tahun yang lalu. Perasaan terpendam ini tidak membantu dan malah mengganggu kehidupannya di masa kini.

Frekuensi: Perasaan tertentu yang terus berulang dapat menunjukkan apakah kita memiliki masalah emosional. Sedih

memang bisa datang jika ada pencetus, entah itu kehilangan, kesalahan, atau kegagalan. Namun, jika respons sedih (atau emosi lain) secara sering berulang dalam konteks sehari-hari, artinya ada sesuatu dari dunia internal kita yang kurang tepat. Jika kita sering merasa terganggu, marah, kecewa, atau sedih dalam menghadapi situasi sehari-hari, mungkin ada sesuatu yang keliru dari cara kita berespons. Jika berulang kali kita merasa kesal saat berurusan dengan orang atau situasi tertentu, mungkin kita terbiasa bereaksi dengan cara yang kurang tepat sehingga kita terus-menerus terganggu. Jika perasaan tidak nyaman sering hinggap, mungkin kita perlu memeriksa cara kita merespons.

Kegunaan: Emosi bertindak sebagai penanda bahwa ada sesuatu di dunia eksternal yang perlu kita respons dalam dunia internal. Emosi bukan tanda 100% realitas yang sebenarnya, tapi lebih merupakan persepsi dari realitas yang sedang terjadi. Secara umum, emosi memiliki kegunaan yang baik dalam hidup. Kemarahan berfungsi menegakkan keadilan, kebahagiaan berfungsi untuk mendorong pertumbuhan, rasa takut berfungsi untuk kita waspada dari ancaman, dan sebagainya. Namun, bila emosi yang sama hadir terus-menerus sekalipun konteks kejadian sudah berlalu, artinya emosi tersebut sudah tidak membawa kegunaan untuk kita, maka mungkin ada sesuatu yang perlu diselesaikan dalam pikiran kita. Misalnya para pejuang perang yang sudah melewati puluhan tahun perang, tetapi pulang ke rumah dalam keadaan terus waspada, tidak mampu berhubungan dengan hangat, selalu bermimpi buruk, memiliki masalah dengan pengendalian emosi, semua

dirasakan begitu mengancam dan menakutkan. Emosi tadi masih hadir sekalipun pejuang ini sudah ada di lingkungan yang berbeda, padahal emosi tersebut sudah tidak lagi membawa kegunaan dalam konteksnya. Artinya, ada sesuatu yang perlu diselesaikan.

Kurang reaksi emosional juga bisa menjadi sinyal tidak baik. Jika ada alasan yang tepat untuk marah dan kita tidak mampu mengekspresikannya, kita mengembangkan pikiran atau perasaan yang berlebihan di masa mendatang. Hal ini terlihat ketika kita mati rasa pada sesuatu atau tidak tahu cara mengekspresikan kebutuhan kita. Beberapa kebiasaan yang mematikan perasaan misalnya pernyataan "Anak laki-laki tidak boleh menangis" atau "Anak laki-laki harus kuat" yang pada gilirannya malah membuat anak laki-laki mengalami masalah emosional karena tidak bisa mengekspresikan perasaannya. Kita perlu belajar mengekspresikan apa yang kita pikirkan dan rasakan dalam bentuk suatu perilaku yang dapat diterima secara sosial sebagai respons yang sesuai dengan kejadian yang dialami.

Emosi merupakan sistem pemantauan internal yang memberikan umpan balik tentang kemajuan kita menuju sasaran dan kebutuhan kita. Emosi yang menyenangkan seperti kegembiraan dan kesenangan adalah tanda bahwa kita memenuhi kebutuhan dan tujuan kita. Emosi yang tidak menyenangkan seperti frustrasi atau kecewa adalah tanda untuk menilai kembali perilaku dan tujuan kita. Jika kita menggunakan perasaan tidak menyenangkan untuk membuat perubahan dalam diri kita atau lingkungan kita, pada dasarnya perasa-

an tidak menyenangkan ini berhasil melaksanakan tugasnya, yaitu menjadikan kita lebih baik. Jika kita melihat emosi yang tidak menyenangkan sebagai hal buruk, sebagai kemunduran, dan kita membiarkan emosi ini menghentikan kita mencapai tujuan atau memenuhi kebutuhan kita, emosi seperti inilah yang perlu diatasi.

Perilaku

Perilaku sangat dipengaruhi oleh bagaimana kita memaknai sebuah peristiwa. Misalnya, kecemasan yang dirasakan oleh tenaga penjual dalam cerita sebelumnya, kecemasan tadi menyebabkan dia kehilangan kepercayaan dirinya dan selanjutnya membuatnya kehilangan kepercayaan kepada kliennya. Jika seorang tenaga penjual takut dirinya tidak dapat menjual produk dengan baik atau ragu kliennya akan membeli produknya, ketakutan ini akan sangat menguasai pikirannya, yang bisa jadi akan menyebabkannya mengambil keputusan yang kurang tepat? Jika dia tidak menenangkan pikiran dan rasa takutnya, rasa takut ini mungkin dapat mengambil alih perilaku. Menjadi wajar jika kemudian perilakunya menjadi agresif, agak memaksa, atau bahkan membuat orang lain tidak nyaman karena perilakunya juga didorong oleh perasaan takut. Dia butuh memastikan penjualan karena rasa takut di dalam diri yang besar.

Coba ingat-ingat juga ketika kita sedang stres, pada saat itu pasti ada perilaku yang berubah. Entah itu pola makan yang menjadi semakin banyak atau semakin sedikit, menjauhi sum-

ber stresor dan terkesan malas, malas dalam merawat diri, hingga pola tidur berubah menjadi lebih sulit atau menjadi lebih banyak. Atau mungkin beberapa dari kita pernah menjadi tampak menggerak-gerakkan kaki ketika duduk atau menggigit kuku atau bibir, belanja lebih banyak, merokok, atau mungkin mengonsumsi alkohol ketika stres. Beberapa dari kita juga menjadi berolahraga, belajar lebih banyak, atau malah merasa tertantang ketika stres. Stresnya sama, tapi cara merespons bisa berbeda. Beberapa dari respons ini sehat, beberapa lainnya membuat kita nyaman sejenak tapi malah akan memperburuk stres dalam jangka panjang.

Perilaku dipengaruhi oleh apa yang kita pikirkan dan rasakan. Apa yang kita lakukan juga dapat memengaruhi pikiran dan perasaan. Logis sekali bila seseorang merasakan sesuatu lalu merespons situasi tersebut. Namun, yang tidak banyak kita ketahui, perilaku bukan hanya respons terhadap situasi. Kita bisa mengubah respons perilaku terhadap situasi untuk mengubah perasaan dan pikiran. Penelitian tentang perilaku olahraga telah menunjukkan bahwa kita bisa memperbaiki sebagian dari depresi dengan berolahraga. Jadi, saat perasaan tidak enak, berolahragalah, sekalipun rasanya hanya ingin tiduran. Diet yang sehat juga mampu membantu kita mencegah depresi. Misalnya jika selama ini kita suka mengonsumsi makanan cepat saji ketika stres atau makanan yang berkalori tinggi ketika banyak tuntutan, belajarlah untuk mengosumsi makanan yang lebih sehat dengan cukup protein, sayur, dan buah. Ada perilaku-perilaku tertentu yang bisa kita pilih untuk lakukan dalam mengatasi depresi.

MENGENAL PIKIRAN OTOMATIS LEBIH DEKAT

Pikiran Otomatis atau Kebiasaan Berpikir

Istilah "pikiran otomatis" adalah gambaran, lamunan, fantasi, kalimat, dan ide yang masuk ke pikiran kita sebagai respons terhadap situasi sehari-hari. Pikiran-pikiran ini muncul dengan otomatis, tanpa logika atau penalaran sebelumnya. Pikiran otomatis ini sering luput dari perhatian kita karena kita umumnya kurang memperhatikan cara kita berpikir sehingga terbiasa dan tidak menyadari ketika ada pemikiran atau ide tertentu yang muncul.

Ketika telah terbiasa dengan suatu pikiran, kita akan berperilaku secara otomatis. Keuntungan dari perilaku otomatis adalah kita dapat melakukan hal-hal rutin lebih cepat sehingga kita memiliki waktu untuk memikirkan hal-hal kreatif dan merencanakan tindakan selanjutnya. Kerugiannya adalah kita kurang dapat mengontrol perasaan dan perilaku kita.

Contoh, sekretaris yang selalu mengatakan, "Baik, Pak" atas semua permintaan atasannya, termasuk hal-hal yang tidak sukai seperti kerja lembur, menjadi lebih mudah marah dan emosional pada sore hari. Pemikiran otomatisnya yang berkata bahwa dia harus melakukan permintaan atasannya bertentangan dengan keinginannya untuk segera pulang dan bertemu dengan keluarga. Kejadian tersebut memicu aliran pemikiran otomatis, "Pimpinan hanya memanfaatkanku. Dia bahkan tidak bertanya apakah aku ada acara malam ini. Dia memanfaatkan sifat baikku. Tapi, aku pun tidak bisa menolak, nanti bisa-bisa aku dipecat. Ah, kenapa dia harus menyuruh-

ku lembur malam ini." Begitu sampai rumah, suasana hatinya menjadi tidak nyaman sehingga ia tidak bisa menikmati waktunya dengan keluarga di rumah.

Contoh lain pada kasus depresi, setelah dipecat dari perusahaannya, Steven bahkan tidak bisa bangun dari tempat tidurnya. Saat itu mungkin saja ada pikiran otomatis yang berkata lantang kepada Steven, "Aku tidak punya tenaga lagi. Percuma saja aku terbangun dari tempat tidur. Aku juga tidak punya tenaga lagi untuk bekerja." Pikiran tersebut muncul tiba-tiba hanya karena peristiwa pencetus terbangun dari tidur. Itulah yang disebut pikiran otomatis yang muncul dengan spontan.

Karena pikiran otomatis terjadi secara spontan dan alami, kita mungkin tidak menyadari bahwa mereka hanyalah interpretasi kita terhadap realitas, bukan realitas itu sendiri. Pikiran otomatis tampak lebih dapat dipercaya karena sering muncul dan akrab dengan proses berpikir kita. Ketika mengulang suatu pikiran di kepala kita, kita memperkuat jalur (atau sirkuit) di otak kita sehingga semakin besar kemungkinan kita untuk memercayainya. Dengan cara ini, kita meyakini hal-hal yang kita percayai benar. Kita begitu akrab dengan cara kita berpikir sampai cara baru dalam menafsirkan sebuah peristiwa sering tampak tidak benar. Pemikiran baru, seperti sebuah sepatu baru, perlu kita kenakan setiap hari agar kita terbiasa dengannya.

Karena terlalu terbiasa dengan sebuah pikiran, kita mungkin lupa bahwa orang lain bisa melihatnya dengan cara yang berbeda. Misalnya, kita mungkin merasa tersinggung atau ter-

luka jika seorang teman lupa dengan ulang tahun kita, padahal mereka mungkin biasa saja atau bahkan melupakan ulang tahun mereka sendiri. Kita tidak dapat berasumsi bahwa orang lain secara otomatis memahami bagaimana dan mengapa kita merasakan apa yang kita lakukan.

Poin yang perlu diingat:

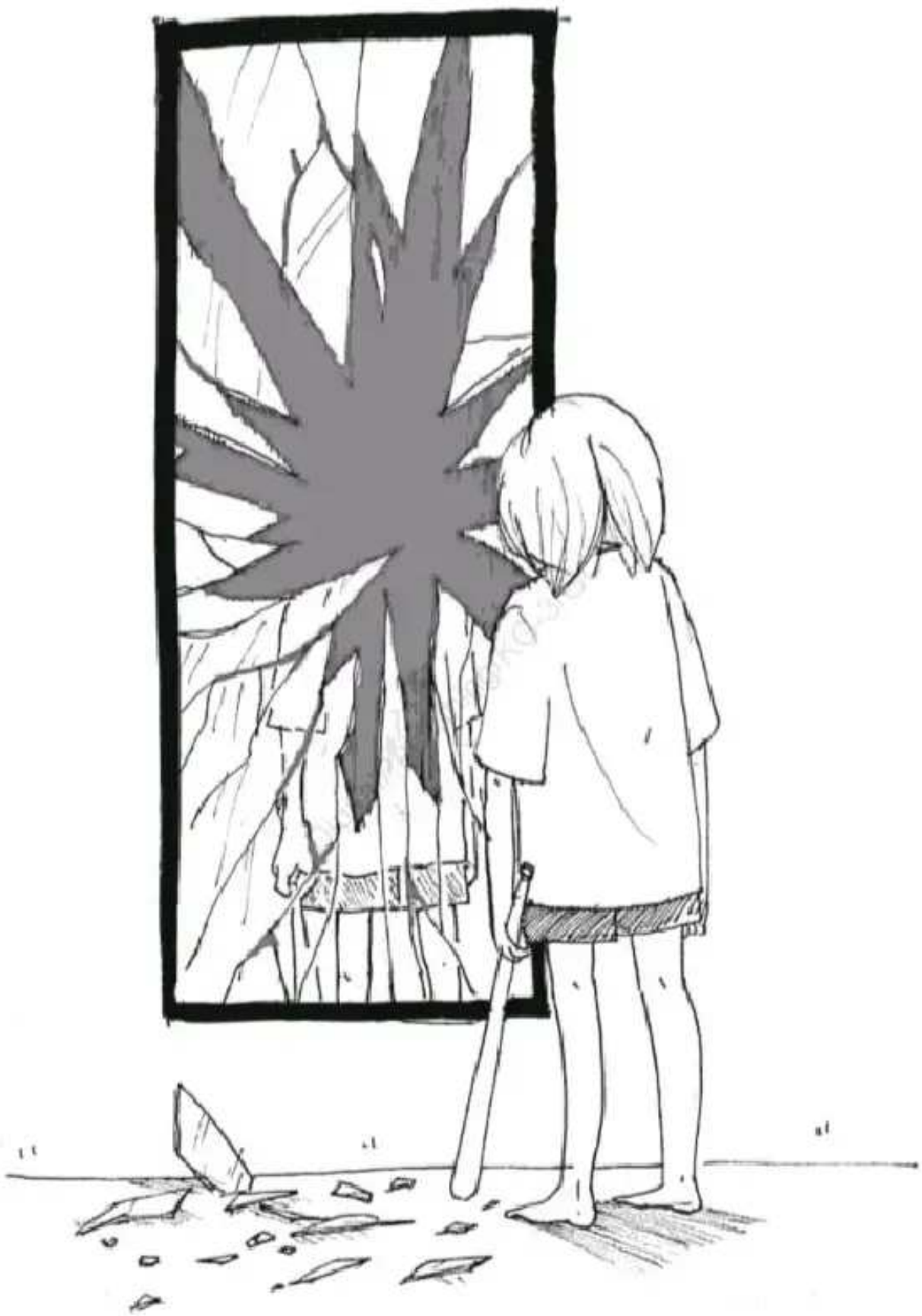
- Pikiran otomatis adalah kebiasaan yang dipelajari dan dapat diubah.
- Jika kita merasakan sakit secara emosional dan ada kegundahan hati yang sering mengganggu, curigalah dengan pikiran otomatis yang mengganggu kita.
- Cukup dengan memperhatikan, kita bisa menjadi lebih sadar akan pikiran otomatis kita.

Pikiran otomatis terbagi menjadi tiga jenis, yaitu netral, adaptif, atau maladaptif.

- Pikiran netral : pikiran yang tidak mengevaluasi dan topiknya biasanya non-emosional, misalnya, "Kunci mobil saya ada di dalam laci kedua di sebelah rak buku."

- Pikiran adaptif : pikiran ini bersifat luwes, artinya pikiran ini akan meningkatkan kemungkinan bahwa kita akan mencapai tujuan yang telah kita tetapkan atau merasa lebih baik. Misalnya, "Mungkin sulit bagiku untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja yang baru, tetapi aku akan berusaha. Aku mungkin akan bertemu dengan beberapa orang baik." Pikiran adaptif harus bersifat logis dan realistis. Akibatnya, perasaan kita selanjutnya menjadi lebih mudah kita kelola. Hal ini pada gilirannya memungkinkan kita untuk menjadi lebih efektif dalam menghadapi setiap kesulitan.
- Pikiran maladaptif : pikiran ini dapat menghambat kita dalam mencapai tujuan atau membuat perasaan kita menjadi tidak nyaman karena biasanya berupa kritikan atau menyalahkan diri sendiri yang kaku, yang dapat mengurangi kepercayaan diri kita. Misalnya, "Buat apa aku menyampaikan pendapat, aku hanya akan terlihat bodoh." Menariknya, kita memercayai pikiran ini.

Memersepsi Realitas



Ilustrasi oleh: Golda MS

Kapan Pikiran Otomatis Menjadi Masalah?

Kebiasaan berpikir menjadi masalah jika kita sering merasa sedih atau mudah marah sehingga kita terganggu dalam manajemen stres sehari-hari. Bisa jadi kebiasaan berpikir ini menjadi penghalang untuk menangani stres atau malah menjadi stres tersendiri yang perlu kita atasi. Orang yang berpikir bahwa ia adalah orang yang gagal, tidak bisa berbuat apa-apa, atau tidak berharga menghalangi dirinya untuk menjajaki alternatif pikiran lain dan menganggap bahwa pikirannya adalah kenyataan.

Mari kita melihat contoh sejenak. Buku yang kita pegang ini berjudul *Merawat Luka Batin*, ditulis oleh seorang psikiater bernama Jiemi Ardian, buku ini membahas tentang pola pikir depresi dan bagaimana melaluinya. Kalimat tersebut adalah realitas objektif. Realitas objektif adalah sesuatu yang nyata, terlepas dari persepsi siapa pun yang melihatnya, dan biasanya bersifat netral.

Ketika membaca buku ini, beberapa pembaca mungkin akan berkomentar, "Teori di buku ini terlalu banyak, penjelasannya panjang, tips dan triknya juga susah dilakukan. Saya pasti tidak akan bisa sembuh dari depresi," atau sebaliknya, "Ini buku yang bagus sekali, saya pasti sangat terbantu. Saya pasti membaik dari depresi dengan membaca buku ini". Perhatikan, kedua kalimat tersebut adalah persepsi terhadap realitas objektif.

Realitas objektif bukannya berbahaya, tetapi persepsi kita terhadap realitas tersebutlah yang berbahaya. Persepsi ini

biasanya merupakan kebiasaan berpikir kita. Kita secara otomatis membentuk persepsi dalam pikiran yang tidak lagi kita evaluasi benar salahnya, valid tidaknya, melainkan langsung percaya penilaian persepsi pikiran kita tersebut. Padahal, pikiran kita tadi belum tentu benar.

Pikiran hanyalah pikiran.

Pikiran bukan realitas.

Jika terlalu sering mengatakan kepada diri sendiri bahwa kita adalah orang yang gagal, kita akan memercayai bahwa kita adalah orang yang gagal meskipun banyak bukti mengatakan sebaliknya. Terus-menerus memikirkan hal yang keliru tentang diri kita (apalagi pikiran negatif) akan membuat kita terjebak dalam pikiran itu. Karenanya, kita perlu menghentikan diri sendiri dari menyakiti pikiran kita sendiri, diawali dengan memikirkan pikiran otomatis ini.

Memikirkan Pikiran Otomatis

Pikiran manusia digambarkan dalam kebudayaan Jepang dan China sebagai *xinyuan/shin'en* 心猿—diterjemahkan menjadi *monkey mind*—yang merupakan penggambaran pikiran manusia yang resah, gelisah, berubah-ubah, aneh, tidak konstan, bingung, bimbang, dan tidak terkendali. Pikiran manusia diibaratkan dengan kera yang selalu melompat dari satu dahan

ke dahan lain, tidak bisa diam. Bukankah pikiran kita juga begitu, sangat cepat berpindah dari satu hal ke hal lain? Ketika awalnya sedang makan nasi goreng, kita tiba-tiba malah memikirkan pekerjaan lain. Makan siang jadi tidak terasa nyaman karena pikiran sibuk ke sana kemari. Atau mungkin kita sedang bersama orang terkasih—entah itu orangtua, sahabat, atau keluarga—bukannya menikmati kebersamaan, kita malah sibuk memikirkan hal lain. Dalam kasus depresi, ketika kita meraih kesuksesan, alih-alih merasa tenang, kita malah sibuk mencari kesalahan di balik pencapaian, atau melompat ke pekerjaan lain yang belum kita kerjakan, atau menganggap pencapaian kita itu belum seberapa, atau malah menghakimi diri sendiri. Pikiran melompat sebegitu cepatnya hingga kita tidak sempat menganalisisnya. Kita cenderung memercayainya begitu saja seakan pikiran kita pasti benar. Padahal, pikiran kita seperti *monkey mind* tadi, hanya melompat saja, belum tentu benar.

Monkey mind adalah bagian dari pikiran kita yang selalu terdistraksi, terpecah, dan sulit terfokus. Sering kali *monkey mind* bergerak sangat cepat hingga mengganggu kreativitas kita, karena banyak juga di dalam pikiran kera ini bersifat kritik terhadap diri sendiri. *Monkey mind* berkeras untuk selalu didengar, menarik perhatian kita dari menikmati saat ini, menjadi sibuk merenungkan masa lalu atau masa depan. *Monkey mind* ini juga merupakan bagian pikiran kita yang membuat kita mudah terganggu ketika melakukan sesuatu. Ini adalah tantangan kita, karena jika kita ingin hidup efektif, jika kita ingin kritik diri berakhir, maka kita sedang menantang *monkey mind*.

Apakah lompatan pikiran *monkey mind* ini bisa dihentikan? Ternyata tidak. Pikiran kita akan terus melompat ke sana kemari, karena itulah sifatnya. Kita tidak akan bisa tiba-tiba menjadi tenang seperti orang-orang bijak pada umumnya. Sifat kera tetaplah sifat kera, dia akan tetap melompat. Lalu, apa yang bisa kita lakukan? Kita memang tidak bisa menghentikan pikiran yang berpindah dengan cepat, tetapi kita bisa melihatnya lebih jelas, memperlambat lajunya, dan menilainya dengan objektif. Dengan demikian kita tidak lagi terlalu terganggu dengan *monkey mind*. Dengan menyadari sepenuhnya sang pikiran, maka pikiran tidak lagi akan menjadi terlalu menganggu. Pada bab selanjutnya, kita akan belajar tentang sisi gelap pikiran, risiko jika dibiarkan liar, serta apa latihan yang bisa kita lakukan untuk memiliki pemikiran yang lebih baik.

MENGENAL PERASAAN LEBIH DEKAT

Kita terkadang menggunakan kata "perasaan" dan "emosi" untuk maksud yang sama. "Saya sedang emosi," atau "Saya merasa marah,"—keduanya bisa terkesan sama. Namun, benarkah perasaan dan emosi adalah dua hal yang sama? Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, perasaan—dari kata dasar "rasa"—bisa berarti rasa atau keadaan batin sewaktu menghadapi (merasai) sesuatu. Sedangkan emosi menurut KBBI adalah luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat. Emosi bersifat spontan, tercetus dalam milidetik, yang kemudian mendorong bagaimana kita berla-

ku, berpikir, dan merasa. Contoh emosi ini bisa berlangsung ketika kita sedang mengendarai kendaraan di jalan lurus, tiba-tiba ada pengendara lain memotong jalur dari kiri untuk berbelok ke kanan melewati depan kendaraan kita dan hampir saja menabrak. Secara reflek, kita akan mengerem untuk menghindari tabrakan, semua dilakukan secara spontan karena sebuah emosi, yaitu takut. Pada saat yang bersamaan, orang lain bisa mengamati perubahan wajah kita yang mendadak, mata terbuka lebar, kedua alis terangkat ke atas, denyut jantung meningkat mendadak, dan darah mengalir dengan cepat sekalipun kita tidak sedang berolahraga. Semua ini terjadi secara otomatis di luar kesadaran kita, karena sejak dahulu kala nenek moyang kita berespons demikian ketika menghadapi bahaya.

Emosi mempersiapkan kita menghadapi hal-hal penting secara cepat, tanpa berpikir. Bisa bayangkan ketika hendak menabrak kemudian kita masih berpikir, bagaimana cara mengerem atau ke mana kita akan berbelok, tentu kecelakaan bisa terjadi. Kita bisa selamat dari kecelakaan salah satunya karena respons emosi yang cepat, secara otomatis, ketika indra kita mengenali adanya tanda penting. Kita juga mungkin tidak selamat dari kecelakaan jika memilih berpikir secara sadar atau mencoba mengenali bahaya tadi secara sadar. Emosi mengenali ini sebelum kesadaran kita mengenali bahaya, dan ini baik untuk kita. Emosi bukanlah hal yang buruk.

Ketika bahaya terlewati, emosi takut tadi perlahan mereda, kira-kira dalam sepuluh hingga lima belas detik, dan tidak banyak yang bisa kita lakukan untuk memperpendek hal ini.

Emosi melakukan aktivitasnya di beberapa bagian otak yang membuat kita berespons sesuai dengan program yang tertanam, seperti bagaimana sistem saraf otonom kita berespons terhadap denyut jantung, pola napas, keringat, suhu tubuh, yang mempersiapkan kita untuk beragam aksi selanjutnya. Emosi juga mengirimkan sinyal ke wajah, suara, dan postur tubuh. Respons ini terjadi secara otomatis, tidak bisa kita pilih ataupun ubah.

Ketika emosi terjadi secara kuat dan cepat—misalnya hampir kecelakaan di jalan tadi—memori kita terhadap episode emosional ini biasanya tidaklah terlalu akurat. Kita memang bisa mengingat beberapa bagian, tetapi kita tidak sepenuhnya dapat mengingat apa yang otak kita lakukan, apa yang memproses kita hingga mampu melewati bahaya, dan apa yang sebenarnya sedang terjadi.

Perasaan adalah persepsi setelah emosi muncul, ketika kita menghadapi keadaan/peristiwa/pikiran tertentu. Misalnya ketika melihat video bayi yang lucu, kita mengalami emosi senang. Namun, setelah beberapa saat memproses kejadian tersebut dan mengingat adik yang sedang sakit, tiba-tiba kita menjadi sedih. Senang dalam hal ini adalah emosi, bersifat spontan, meluap dan berkembang serta surut dalam waktu singkat. Sementara apa yang terjadi dalam dunia rasa setelahnya, yang juga diakibatkan karena pikiran yang muncul, adalah perasaan. Ditinggal saat masih sayang dapat membuat emosi marah muncul atau mungkin juga sedih. Setelahnya, bisa saja kita merasa rindu, kecewa, sedih berkepanjangan, atau marah yang semakin menjadi—ini semua adalah pera-

saan. Perasaan bisa jadi kompleks, bisa jadi kita merasakan beberapa jenis perasaan sekaligus.

Ada banyak jenis perasaan yang bisa kita rasakan, walau kadang masyarakat menganggap hanya ada satu emosi yang benar untuk dirasakan. Mungkin kita sering mendengar kalimat semacam, "Seharusnya kamu bersyukur, masih banyak yang lebih tidak beruntung daripada kamu," seakan perasaan yang benar dan seharusnya kita rasakan adalah "syukur", padahal yang kita rasakan justru mungkin sebaliknya, mungkin kecewa, marah, atau sedih, dan seakan merasakannya adalah hal yang keliru. Pandangan semacam ini adalah mitos terhadap perasaan.

Mitos Perasaan 1: Hanya ada satu jenis perasaan yang benar untuk dirasakan dalam satu waktu

Ada hal yang unik dari perasaan, yaitu kita bisa merasakan beberapa perasaan yang saling bertolak belakang sekaligus. Misalnya, pernahkah kita merasakan senang sekaligus sedih? Saya pernah merasakan senang sekaligus sedih ketika saya diterima sebagai mahasiswa kedokteran di universitas yang saya tuju, sementara teman saya yang berharap sejak lama untuk menjadi dokter malah tidak diterima di universitas tersebut. Di satu sisi, saya merasa senang karena saya diterima, bahkan tanpa tes, tetapi di sisi lain, saya merasa sedih karena teman saya kecewa. Sedih yang saya rasakan tidak menghilangkan senang yang saya alami, begitu juga sebaliknya. Senang dan sedih tidak saling meniadakan. Perasaan (emosi)

itu warna, bukan spektrum hitam putih, bukan positif negatif. Perasaan yang (seakan) bertolak belakang bisa hadir secara bersamaan tanpa saling meniadakan. Senang tidak menghilangkan sedih, cinta tidak menghilangkan marah, dan syukur tidak menghilangkan depresi—semuanya bisa hadir secara bersamaan di satu waktu tanpa saling meniadakan.

Pernyataan yang menyiratkan seakan hanya ada satu emosi yang benar untuk dirasakan bisa membawa rasa bersalah kepada pribadi yang merasakannya, dan itu justru tidak sehat.

Sering kali, saran untuk bersyukur bersifat kontraproduktif. Bukannya memunculkan rasa syukur, yang terjadi justru rasa bersalah. Bukannya produktif, malah bersifat destruktif. Hal ini sebenarnya bisa dipahami dengan sederhana, mengapa dengan menyuruh seseorang bersyukur malah membuatnya merasa bersalah dan bukannya memunculkan rasa syukur.

Manusia adalah makhluk emosional, yaitu makhluk yang juga digerakkan oleh emosi. Dalam otak, ada bagian terpisah yang memproses emosi dan logika dengan cara yang berbeda. Kita bisa mengetahui sesuatu, tetapi bertindak persis sebaliknya. Misalnya, kita tahu makan sayur itu sehat, hal itu tidak serta-merta membuat kita menyukai sayur, bukan? Atau bagi beberapa orang yang merokok, mungkin saja kita tahu bahwa merokok itu tidak sehat, tetapi hal itu tidak serta-merta membuat kita berhenti merokok, bukan? Mengetahui bahwa "seharusnya" kita merasa bersyukur karena lebih beruntung daripada orang lain tidak sama dengan membuat kita bersyukur menyadari kebenaran tersebut.

Lebih jauh lagi, sebenarnya tidak ada satu perasaan yang benar untuk dirasakan dalam satu waktu. Perasaan juga adalah konstruksi sosial, dan hal ini benar. Misalnya, secara lumrah kita memahami bahwa jika ada orang yang meninggal, sewajarnya kita merasakan sedih akan perpisahan tersebut. Namun, sebuah desa di pedalaman Thailand memiliki budaya untuk tidak merasakan sedih ketika ada kematian. Di desa tersebut, mereka percaya bahwa kehidupan dan kematian serta pertemuan dan perpisahan adalah bagian dari kehidupan yang tidak perlu dihindari, sehingga kematian menjadi bagian yang wajar saja seperti kejadian sehari-hari. Lalu, manakah perasaan yang benar? Kebudayaan kita atau kebudayaan di sebuah desa di Thailand? Jawabannya adalah keduanya sama-sama benar. Kita bisa merasakan perasaan yang mungkin berbeda dari apa yang orang lain rasakan dalam *setting* keadaan yang sama. Perasaan itu adalah kebenaran internal dari diri kita.

Perasaan tidak tepat dinilai sebagai hitam dan putih. keseluruhan perasaan benar-benar dirasakan oleh pemiliknya, terlepas dari menurut kita itu tidak wajar, aneh, bahkan bodoh jika dirasakan. Mungkin saja kita akan merasa bahwa orang yang patah hati, lalu mengurung diri di kamar sambil menangis seharian itu tindakan bodoh. Namun, coba kita sendiri yang patah hati karena orang yang kita sayangi, maka tindakan dan perasaan tadi bisa dipahami dengan mudah. Sayangnya, di era manusia yang malas berempati dan cepat menghakimi seperti saat ini, kita lebih mudah melayangkan tudingan dan omongan ketimbang hadir mendengarkan dan berusaha mengerti apa yang orang lain rasakan.

Baik kita merasakan beragam perasaan yang seakan berkontradiksi maupun satu jenis perasaan yang berbeda dari yang biasanya dirasakan orang lain, semua ini sama-sama benar untuk dirasakan. Tidak ada satu perasaan yang "benar" untuk dirasakan. Semua perasaan boleh dirasakan, dan semua perasaan itu valid. Yang membedakan selanjutnya adalah tentang bagaimana kita merespons terhadap perasaan yang muncul.

Mitos Perasaan 2: Perasaan negatif itu selalu buruk dan destruktif

Kita mengenal istilah perasaan positif (senang, bahagia, takjub, dan syukur) serta perasaan negatif (sedih, marah, takut, dan kecewa). Kita diajarkan bahwa perasaan negatif itu buruk dan destruktif, merusak tubuh, mengganggu kesehatan, merupakan tanda kelemahan, atau bahkan bukti kalau seseorang kurang beriman. Sementara perasaan positif diasosiasikan dengan hidup yang indah, kuat, dewasa, bahkan mungkin dianggap lebih spiritual. Namun, benarkah demikian? Apakah emosi merupakan hal yang biner, hanya memiliki dua sisi, yaitu positif dan negatif?

Mari kita lihat sedikit lebih dekat. Kita ambil contoh dua emosi yang kontras, yaitu sedih dan senang. Banyak orang percaya bahwa sedih adalah emosi negatif, oleh karenanya perlu segera diusir dan digantikan dengan senang, lalu perlu dikuatkan agar tidak sedih lagi. Sementara senang adalah emosi positif, yang dikejar banyak orang dan perlu diperta-

hankan selama mungkin bahkan selama-lamanya. Sekalipun sedang merasa terbebani atau memiliki masalah, keduanya harus diabaikan dan kita harus tetap menunjukkan wajah senang karena senang itu baik. Begitu, bukan?

Sekarang, bayangkan ada seseorang bernama Lili yang sedang senang. Lili sangat senang hingga dia menyanyi sepanjang jalan, melompat kegirangan, menyapa orang di sekitar saking senangnya. Sebuah perasaan yang sangat positif di pagi hari, sebuah keindahan yang diharapkan oleh semua orang. Namun, Lili mendapatkan rasa senang ini karena rekan kerjanya yang bekerja dengan jujur, lurus, dan tidak mau bertindak curang hari ini dipecat. Tepatnya, dia dipecat karena tuduhan dan fitnah dari Lili agar kecurangan Lili tidak diketahui orang lain.

Pertanyaan saya, apakah perasaan senang yang Lili rasakan adalah emosi positif?

Sekarang bayangkan orang lain bernama Lala yang sedang bersedih. Lala sangat sedih sehingga nafsu makannya berkurang, walau dia tetap memaksakan diri makan. Lala malas bertemu orang lain, dan dia lebih memilih banyak waktu untuk sendirian dan menangis. Lala merasakan perasaan sedih yang dihindari semua orang. Padahal, Lala sedih karena kemarin orangtuanya meninggal akibat kecelakaan kendaraan bermotor. Lala merasa ditinggalkan, kecewa, marah, dan sedih, semua bercampur aduk sekaligus dalam kepalanya. Semua orang menyuruh Lala tenang, bahkan ada yang meminta Lala bersyukur, ada juga yang meminta Lala kuat. Namun, Lala tidak bisa merasakan semua itu. Kesedihan adalah hal yang

wajar dirasakan oleh Lala pada saat ini. Kesedihan ini pada waktunya akan mereda dan bertumbuh menjadi perasaan lain yang lebih produktif.

Pertanyaan saya, apakah perasaan sedih yang Lala rasakan adalah emosi negatif?

Semua emosi memiliki tujuan dan perannya. Tidak ada emosi positif dan tidak ada emosi negatif, semua setara dan memiliki perannya. Kalaupun dalam buku ini ada istilah tentang perasaan "positif" dan "negatif", yang dimaksudkan adalah pembagian sederhana agar mudah dipahami. Namun secara hakikatnya, perasaan dan emosi tidak bisa dibagi menjadi positif dan negatif. Perasaan memiliki peranan untuk memberitahu kita bahwa ada sesuatu yang perlu disadari dan dipahami, mungkin bahkan perlu ditindaklanjuti dalam dunia nyata. Membaginya menjadi positif dan negatif justru membuat kita menjadi abai dengan suara yang hendak disampaikan oleh perasaan. Jika kita melekat dengan senang dan menolak sedih, permasalahan akan datang. Perasaan sedih itu baik, sama baiknya dengan perasaan senang.

Apa buktinya sedih itu baik? Mari kita ambil contoh dalam kasus Lala. Kesedihan membuat Lala beristirahat sejenak dari aktivitasnya, membuatnya menyiapkan energi untuk pekerjaan selanjutnya. Kesedihan membuat Lala menjauhi orang-orang yang hanya bisa menasihati, yang justru malah membuat energinya terkuras. Kesedihan membuat Lala berbagi bersama orang-orang yang bersedia mendengarkan, untuk berbagi rasa sakit. Teman-teman Lala yang mengerti dan keluarganya yang mau mendengarkan dapat membersamai Lala

dalam melewati rasa sakit sepeninggalan orangtuanya. Kesedihan membuat Lala mendapatkan dukungan dari keluarganya. Bayangkan bila Lala pura-pura tegar, kuat, dan senang. Dukungan yang tulus dari sekitar tidak akan didapatkan jika kita menunjukkan wajah pura-pura senang, bukan? Kesedihan itu penting.

Pertanyaan selanjutnya mungkin lebih sulit, lalu apa peran perasaan negatif yang kamu rasakan sekarang?

Mitos Perasaan 3: Orang lain dapat mengetahui bagaimana perasaan saya

"Kamu kan sudah lama bersamaku, masa tidak bisa mengerti?"

"Masa aku harus menjelaskan, kalau sedang diam berarti aku kesal!"

Cuplikan kalimat di atas adalah potongan obrolan di sinetron yang saya sering tonton di masa lalu. Saya memahami sinetron sebagai tayangan fiksi, ceritanya dikarang agar berlebihan dan memicu emosi. Terkadang saya menggeleng karena jalan ceritanya menjadi tidak wajar lagi. Sudah sangat jelas bahwa manusia tidak bisa mengetahui pikiran orang lain. Sudah jelas pula kalau tidak diberitahu, kita tidak akan tahu apa yang dirasakan orang lain. Dialog seperti ini sangat konyol, bagaimana bisa mereka bertengkar karena sesuatu yang sudah jelas? Saya ulangi lagi, manusia tidak akan bisa mengetahui perasaan dan pikiran orang lain kalau tidak diberitahu. Terkadang, kita sudah memberitahu, tapi lawan bicara kita tetap tidak paham—apalagi kalau tidak diberitahu?

Sayangnya, cuplikan ini juga sering muncul dalam dunia nyata. Entah disadari atau tidak disadari, kita berpikir (atau minimal berharap) orang lain dapat memahami pikiran atau perasaan kita tanpa kita mengatakannya. Jika kita memberikan tanda sederhana, atau minimal kode, atau menyanyikan lagu, atau membuat puisi, atau karya lain, atau sekadar memberikan perubahan dalam *chat*, kita berharap orang lain dapat memahami apa yang kita rasakan tanpa kita perlu mengatakannya.

Apakah kamu tidak percaya manusia tidak bisa benar-benar mengetahui apa yang orang lain rasakan atau pikirkan? Yuk, coba lihat gambar di bawah ini:

(Diambil dari buku *How Emotions Are Made*)

Kalau ada orang dengan ekspresi wajah seperti ini, apa yang kira-kira dia rasakan? Berteriak ketakutan? Teror? Atau kengerian apa yang terbayang sedang dia alami? Bagi orang yang terbiasa menebak-nebak perasaan—apalagi hanya berdasar kode sederhana—kita akan menebak wajah ini berasal dari teror yang luar biasa. Kecuali, ini adalah foto Serena Williams ketika mengalahkan saudara perempuannya—Venus Williams—dalam pertandingan tenis terbuka pada 2008.

Kita dengan mudah merasa mengerti orang lain, atau bisa juga sebaliknya, kita merasa ingin dimengerti orang lain, tanpa sepenuhnya berkomunikasi. Kita mungkin berkomunikasi, tetapi tidak bicara dengan asertif, tidak apa adanya, atau tanpa kode. Atau kita mungkin mendengarkan, tetapi tanpa sepenuhnya mendengarkan, tidak hadir sepenuhnya, atau tidak mencoba mendengarkan untuk memahami bukan menasihati. Baik dari sisi yang bicara maupun yang mendengarkan, keduanya membuat kita merasa sulit memahami dan dipahami.

Keengganan kita mengatakan apa yang kita rasakan lahir dari ketidakmampuan mengakui dan menerima apa yang kita rasakan. Selama kita sendiri masih menyangkal untuk merasakan apa yang kita rasakan, ditambah berharap ada orang lain yang merasakan apa yang kita rasakan tanpa kita mengatakannya, di saat itu pula kita harus siap dikecewakan realitas. Karena realitasnya, kita tidak bisa mengetahui apa yang orang lain pikirkan atau rasakan tanpa mereka berbicara. Kita hanya bisa mengira-ngira apa yang mereka alami dan rasakan, tetapi tidak pernah benar-benar mengetahui apa yang orang lain rasakan.

Bagaimana cara agar kita bisa dipahami? Ada dua hal yang perlu diperhatikan. Pertama, kita perlu berlatih bicara dengan asertif. Kedua, kita perlu mencari rekan yang mau mendengarkan sepenuhnya. Dengan keduanya, kita bisa sedikit merasakan apa yang orang lain sedang rasakan dan juga bisa membagikan apa yang sedang kita rasakan kepada orang lain.

Mitos Perasaan 4: Rasa sakit emosional itu tidak penting, saya harus mengabaikan atau menghilangkannya

Semua orang sepertinya pernah mengalami sakit kepala, sakit gigi, atau sakit karena kaki terbentur ujung meja. Ketika mengalaminya, apa yang akan kita lakukan? Kalau sakitnya ringan sekali, kita biarkan hingga mereda. Kalau sakitnya ringan, kita rawat sendiri hingga membaik atau mengonsumsi obat sesuai yang kita tahu. Jika sakitnya sedang dan agak mengganggu, kita sampaikan ke dokter untuk mendapatkan pertolongan. Jika sakitnya berat, kita akan segera memberitahukan rekan keluarga lain, meminta mereka mengantarkan ke dokter, untuk selanjutnya mendapat penanganan serius. Namun, semuanya adalah rasa sakit fisik.

Kita mudah memahami apa yang terjadi di dunia fisik. Kita juga lebih mudah berempati ketika rasa sakit itu terjadi pada tubuh. Namun, ketika yang terjadi adalah tentang rasa sakit emosional, kita cenderung menganggapnya tidak penting. Lebih baik diabaikan dan disembunyikan, jangan sampai orang lain tahu. Pura-pura saja sakitnya sudah hilang, ketika dita-

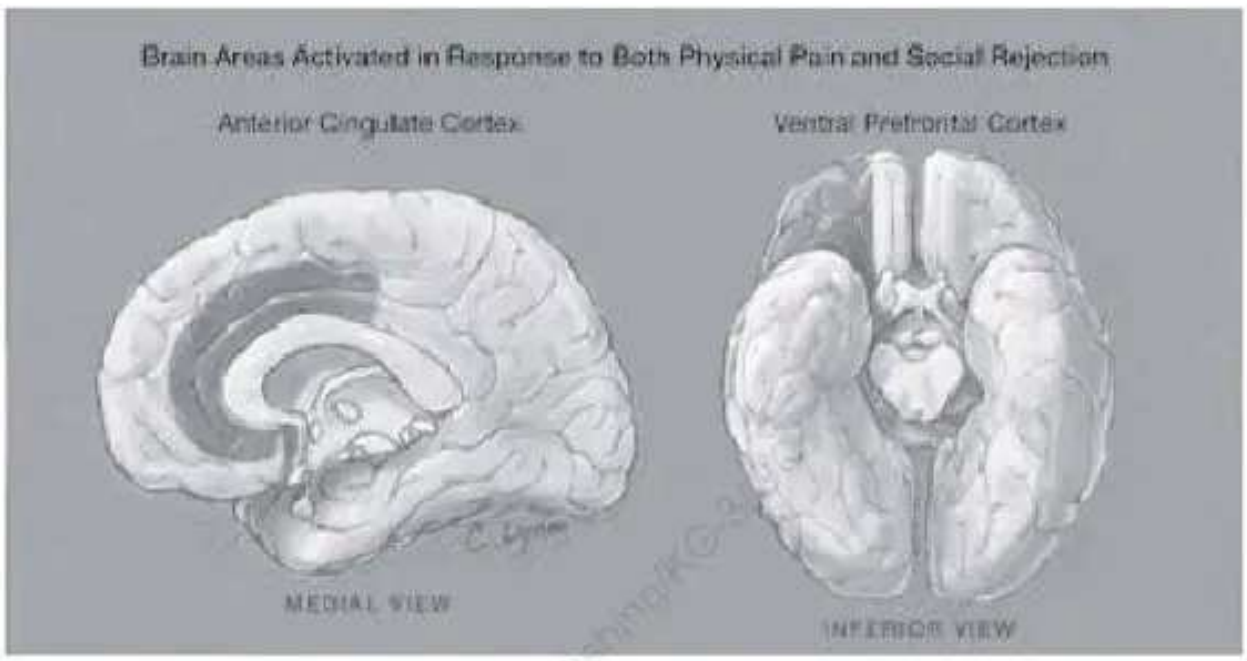
nya kabar tentu jawabannya adalah kabar baik. Jangan sampai kita menyampaikan perasaan sesungguhnya. Jangan sampai rasa sakit emosional ini tampak ke orang lain. Jangan sampai saya terlihat lemah. Rasa sakit emosional itu tidak penting, makanya harus disembunyikan dan diabaikan.

Kalau orang patah tulang, kita tahu sekali bahayanya. Jika tidak dirawat dengan benar, rasa sakitnya akan berlangsung terus-menerus dan menyakitkan. Kalau tidak dirawat dengan benar, kondisinya tidak akan seperti semula. Kalau dirawat tetapi dengan tidak higienis, bisa saja terinfeksi dan sulit diobati, bahkan mungkin bisa infeksi seumur hidup atau menyebabkan kematian. Itu yang terjadi pada kasus patah tulang. Lalu, bagaimana dengan patah hati?

Bukankah kita sering menemukan orang yang patah hati bertahun-tahun, tetapi tidak kunjung *move on*? Patah hati ini menyebabkan pekerjaannya terbengkalai, setiap hari sulit tidur dan terus menangis, seakan kehidupan terasa sangat menyakitkan. Kalaupun dia dekat dengan orang lain, rasanya berbeda, tidak seperti yang dulu. Bukankah kita bisa membayangkan kalau ada jenis patah hati yang jika tidak ditangani serius, akibatnya bisa seperti patah tulang?

Ketika patah hati, tubuh kita juga merespons dengan nyeri. Bedanya, nyeri yang terjadi adalah nyeri emosional. Tidak hanya patah hati, beragam peristiwa traumatis, penolakan, kekecewaan, pengabaian, kegagalan, dan ragam peristiwa kehidupan lain pun bisa memunculkan nyeri emosional. Rasa sakit emosional ini dipersepsi dengan cara yang serupa dengan rasa sakit pada fisik. Nyeri emosional dan nyeri fisik mengak-

tifkan area otak yang serupa. Sebuah penelitian menemukan bahwa penolakan secara sosial mengaktivasi *anterior insula* dan *anterior cingulate cortex*, yaitu area otak yang juga bertanggung jawab atas nyeri fisik.



Sumber: https://www.scn.ucla.edu/reject/5jama.html

Nyeri sebenarnya selalu bersifat emosional sekaligus fisik. Kita merasakan reaksi emosional ketika nyeri fisik terjadi, begitu juga sebaliknya. Bukankah ketika kepala kita terlalu sakit, kadang kala kita juga menangis? Dan kadang kala ketika kita sebegitu sedihnya hingga menangis, kepala kita juga terasa sakit? Nyeri saling kait terkait antara fisik dan emosional. Lalu, kenapa kita terbiasa mengecilkan dan mengabaikan nyeri emosional, padahal reaksi yang dihasilkannya di tubuh serupa dengan reaksi dari nyeri fisik?

Sama seperti nyeri fisik yang ringan bisa diabaikan, nyeri emosional pun serupa. Namun, jika nyeri fisik itu intens, panjang, dan berulang, bisa dibayangkan rasa sakit yang di-

rasakan penderitanya. Nyeri emosional pun sama, jika intens, panjang, dan berulang, maka sudah waktunya untuk mencari pertolongan dan tidak diam saja menanggung penderitaan sendiri.

Mitos Perasaan 5: Emosi saya menentukan siapa saya

"Tuhan, berikan aku ketentraman untuk menerima hal-hal yang tidak bisa aku ubah, keberanian untuk mengubah hal-hal yang bisa aku ubah, dan kebijaksanaan untuk membedakan keduanya."
—Serenity Prayer

Beberapa orang menilai orang lain dari emosinya, misalnya "Dina orangnya pemarah," "Si Lina memang mudah *baper*," atau "Bobby orangnya sensitif," yang pada beberapa konteks kasus sebenarnya ada baiknya. Hal ini membantu kita untuk dengan cepat memahami bagaimana kita perlu bereaksi dan berkomunikasi (atau justru tidak) dengan Dina, Lina, dan Bobby. Namun, terkadang hal ini tidak hanya terjadi untuk orang lain karena terkadang kita pun menilai diri sendiri dari emosi yang kita rasakan kemudian menghakiminya.

Emosi adalah hal yang spontan, terjadi begitu saja. Emosi tidak secara langsung bisa kita kendalikan, walau kita bisa berespons terhadap hadirnya emosi. Ketika emosi muncul, ada banyak hal yang bisa muncul dalam pikiran. Tepatnya, emosi adalah jalan terbaik untuk kita mengetahui apa yang sebenarnya sedang kita pikirkan. Emosi muncul untuk keselamatan

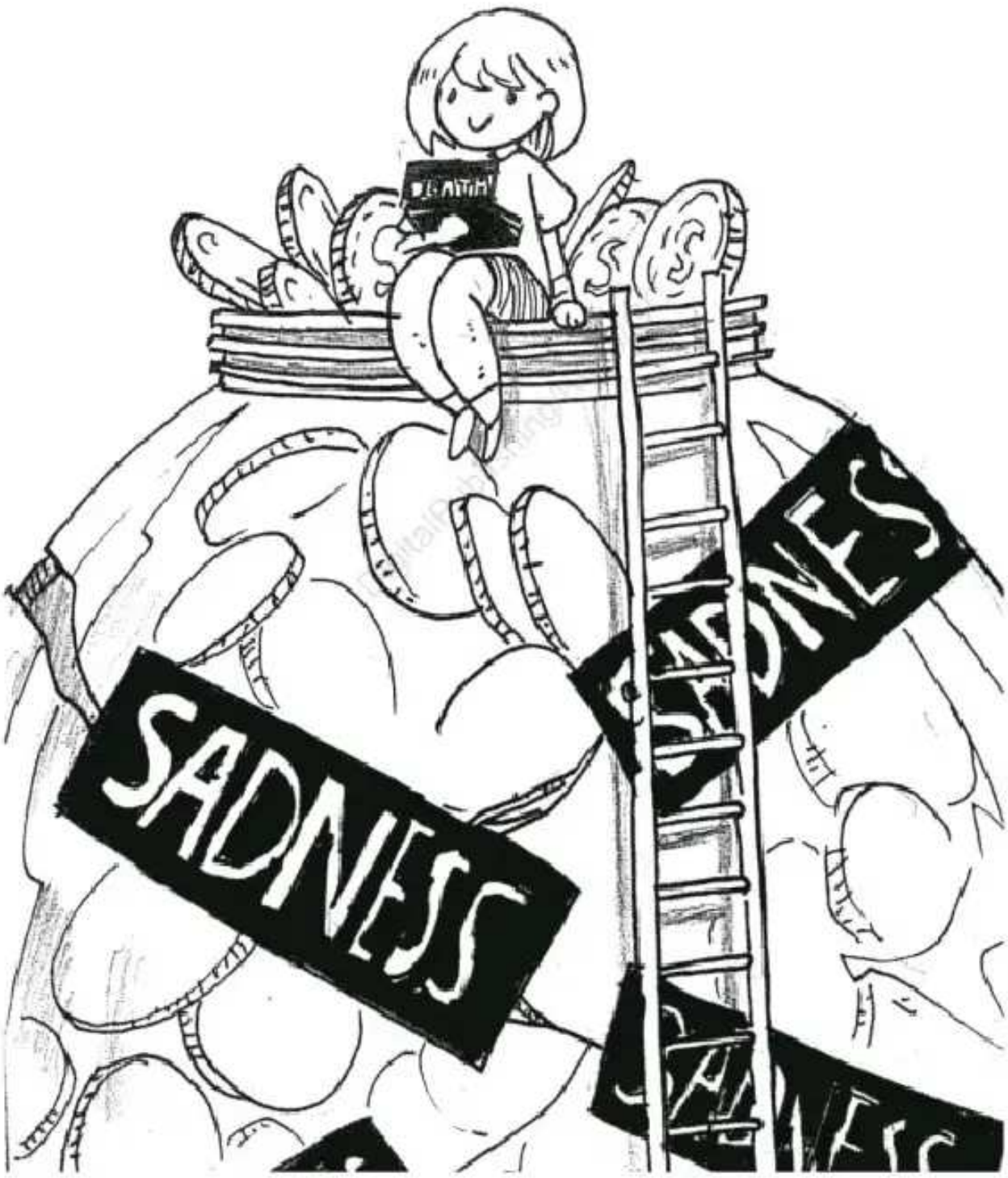
kita sebagai individu, terlepas dari caranya membuat kita merasa nyaman atau tidak. Emosi adalah alat untuk kita bertahan hidup. Emosi adalah milik kita.

Emosi hanyalah salah satu bagian dari diri kita, masih ada banyak hal lain yang membuat kita sebagai diri kita, seperti pikiran, pengalaman, pembelajaran, hubungan pertemanan, keluarga, cinta, dan banyak hal lainnya. Emosi adalah salah satu dari sekian banyak hal yang kita miliki yang membuat kita merasa sebagai diri kita sendiri. Mudahnya, emosi adalah sebagian dari diri kita. Namun, sebagian dari diri kita ini tidak menentukan keseluruhan sisanya.

Jika hari ini kita merasakan sedih, apakah artinya kita adalah orang yang pemurung? Padahal waktu itu kita sedih karena kucing kita ditabrak mobil, yang membuat kita berduka. Apakah sebagian waktu murung itu membuat kita menjadi seorang pemurung? Atau misalnya suatu hari kita merasa marah karena teman berbuat curang, lalu apakah hal ini membuat kita menjadi seorang pemarah? Sebagian dari yang kita rasakan tidak menggambarkan keseluruhan diri kita.

Saya memahami ada orang yang memang merasakan perasaan tertentu dalam waktu yang sangat lama dan itu mengganggu keseharian, misalnya perasaan sedih karena ditinggalkan oleh kekasih. Namun, itu bukan berarti kamu adalah orang yang murung atau orang yang gagal *move on*. Hal ini membuktikan bahwa *pada saat ini* dirimu sedang gagal *move on*, tapi bukan berarti *kamu adalah* orang yang gagal *move on*. Kedua hal ini sangat berbeda. Adalah wajar jika saat ini kita merasakan perasaan atau emosi seperti yang kita rasakan, dan emosi itu tidak menggambarkan siapa diri kita seutuhnya.

Walaupun kita perlu sama-sama belajar menyadari bahwa emosi tidak menentukan siapa kita, tetapi kita bisa melakukan dan bertindak dengan bijak menghadapi emosi yang sedang hadir, termasuk belajar menyadari, menerima, dan melepaskan emosi yang hadir.



Ilustrasi oleh: Golda MS

Bab 3:

MEMAHAMI SISI GELAP DIRI KITA: PIKIRAN YANG LIAR

Sejak kehilangan pekerjaan, Steven tidak mau makan, tidak mau beraktivitas, dan tampak tidak bertenaga. Semua yang dia lakukan terasa sia-sia karena baginya ia adalah orang yang gagal. Steven bukan berpikir bahwa ia adalah orang yang mengalami kegagalan, tetapi dia sendirilah kegagalan itu.

Aku gagal adalah pernyataan yang terus-menerus berkecamuk dan tidak berhenti di kepalanya seperti nyanyian yang memilukan hati. Semakin Steven berusaha berpikir positif, pikiran negatif semakin kuat berteriak. Semakin Steven ingin mengendalikan pikiran ini, semakin dia dengan lantang berkata "Aku gagal."

Meskipun keluarga, teman, dan sahabat telah berusaha untuk menguatkan dan meyakinkan Steven bahwa dia adalah

orang yang hebat dan berprestasi, Steven tetap merasa gagal. Ia selalu bertanya mengapa, mengapa, dan mengapa. Semakin banyak ia bertanya, semakin tidak ada jawaban yang mampu memuaskannya. Baginya, ia adalah kegagalan.

FILTER MENTAL

Manusia berpikir, merasa, dan bertindak dengan cara yang sangat kompleks. Lebih kompleks lagi karena pikiran, perasaan, dan perilaku itu saling memengaruhi satu sama lain dengan cara yang unik. Perasaan bersifat spontan, punya tujuan dan pesan, serta tidak bisa kita ubah secara langsung, sementara pikiran kadang bersifat otomatis. Ada juga pikiran yang disadari, dan pikiran ini memengaruhi apa yang kita rasakan. Kita bisa mengubah atau paling tidak berlatih untuk mengubah pikiran secara langsung. Perilaku juga tidak kalah unik. Dengan mengubah perilaku, kita secara tidak langsung mengubah pikiran dan perasaan. Begitu pula sebaliknya, kadang pikiran dan perasaan juga membuat kita berperilaku tertentu.

Bagaimana kita memersepsikan keadaan sekitar dan bagaimana kita merasa dan berpikir dipengaruhi oleh filter mental. Apa itu filter mental? Mari kita bayangkan Jully, seorang wanita karier yang matanya mengalami rabun dekat sehingga perlu menggunakan kacamata. Ada empat kacamata yang dimiliki Jully: kacamata dengan lensa merah, kacamata dengan lensa hitam, kacamata dengan lensa kuning, dan kacamata dengan lensa minus. Ketika Jully menggunakan kacamata dengan lensa merah, semua yang dilihat, diraba, dan dicium

menjadi berwarna merah. Ketika Jully menggunakan kacamata dengan lensa hitam, semua menjadi berwarna hitam. Dan ketika Jully menggunakan kacamata dengan lensa kuning, semua menjadi berwarna kuning.

Apakah dunia sekitar memang suka berubah warna? Tidak juga, dunia tetap berwarna seperti biasanya. Namun, ketika Jully menggunakan kacamata yang kurang tepat, dunia menjadi kelihatan satu warna. Hanya ketika Jully menggunakan kacamata minus, apa yang terlihat kabur ini menjadi lebih berwarna dan jelas. Sering kali, kita keliru menggunakan kacamata. Kacamata ini adalah filter mental. Ada tiga filter mental yang paling sering kita salah gunakan.

Generalisasi

Pernahkah kamu merasa ketika semua perempuan itu sama saja? Atau ketika semua laki-laki sama saja? Atau ketika kamu bertemu temanmu yang berkata semacam ini? Ya, generalisasi seperti ini cukup umum terjadi. Generalisasi adalah mengambil cuplikan contoh khusus untuk disamaratakan dalam konteks yang lebih umum. Generalisasi ini sebenarnya hal yang lumrah dilakukan otak, dengan tujuan untuk mengambil ciri tertentu dan menyambungkannya dengan atribut tertentu lalu memasang alarm dalam diri kita. Misalnya ketika membayangkan "laki-laki tegap, memegang obeng, di jalan gelap pada pukul 12 malam", apa yang ada di benakmu? Tentu kita membayangkan bahaya, bukan? Ini terjadi karena otak kita sudah membuat atribut tertentu dan menyamaratakan kon-

teksnya untuk semua situasi. Padahal bisa saja laki-laki tersebut sedang memperbaiki motornya di ujung gang dan belum bisa pulang sampai tengah malam. Otak kita melakukan generalisasi untuk memudahkan kita berpikir dan bertindak. Masalahnya, kadang kemudahan generalisasi yang diberikan otak ini malah mempersulit kita untuk berpikir dengan tepat. Generalisasi mengambil bentuk ekstrem dan menyamaratakan semua hal untuk konteks yang sebenarnya spesifik dan sederhana. Ini adalah kacamata merah.

Delesi

Setelah terbiasa menyamaratakan, kita juga terbiasa memilah-milah informasi yang masuk ke otak. Biasanya kita hanya memilih untuk mengonsumsi informasi yang kita sukai dan membuang (delete) informasi yang tidak kita sukai, oleh karena itu filter mental kedua dinamakan delesi. Kita menghapus sebagian informasi dari keseluruhan informasi yang tepat, dan menganggap sebagian yang kita terima itu adalah keseluruhan kebenaran. Padahal, kebohongan tersering adalah kebohongan yang disembunyikan dalam sebagian kebenaran.

Seberapa sering kita amati pada saat pemilihan umum, seseorang hanya mengonsumsi berita yang disukainya. Begitu cepat kita melihat kesalahan pasangan calon pemimpin lawan, dan begitu hebatnya kita dalam membuat alasan ketika kesalahan calon pemimpin yang kita dukung itu melakukan kesalahan. Kita begitu bias dalam menerima berita sejak lama. Kita terbiasa menyimpan informasi yang hanya kita anggap benar

dan penting. Ketika ada kebenaran yang tidak sesuai apa yang kita percayai, kira-kira apa yang kita lakukan? Mengubah apa yang kita percayai? Tidak, kita akan mengabaikan kebenaran tersebut. Kita menghapus informasi benar tersebut hanya karena tidak sesuai dengan apa yang sudah kita percayai.

Jika seseorang percaya dirinya adalah orang gagal, lalu ia mendapatkan keberhasilan, informasi apa yang kira-kira ia terima? Lalu, apakah ia percaya bahwa ia bukan orang gagal? Tidak, alih-alih, ia akan percaya bahwa "Ah itu cuma keberuntungan saja". Jika seseorang percaya dirinya adalah orang gagal, lalu ia mendapatkan hasil yang gagal, informasi apa yang kira-kira ia terima? "Saya memang orang gagal, saya akan selamanya gagal". Ini adalah kacamata kuning.

Distorsi

Filter mental terakhir ini tidak kalah berbahanya. Berbeda dengan kedua filter awal yang masih memiliki nilai benar, distorsi ini membuat pesan yang kita terima bisa jadi benar-benar berbeda dengan pesan awal yang sebenarnya. Distorsi bisa membuat pesan yang awalnya indah menjadi hal yang menyedihkan.

Ketika seseorang sudah percaya bahwa dia tidak berharga dan tidak ada orang yang akan mengerti dia, kemudian di suatu pesta orang-orang hanya berlalu-lalang tanpa menyapa, kira-kira apa yang akan dia pikirkan? "Saya memang tidak berharga, tidak berguna, tidak ada orang yang mengerti saya." Dengan contoh yang sama tetapi dengan situasi yang berbe-

da, ketika ada teman yang menyapa, memberi perhatian, dan mengajak bercanda, apakah respons pikiran yang diberikan juga menjadi berbeda? Tentu tidak. Distorsi akan membuat dia berpikir, "Orang itu pasti ada maunya," "Tidak, saya tidak pantas untuk dia. Dia terlalu baik untuk saya," Akan selalu ada alasan untuk mempertahankan apa yang orang ini percayai. Setelah membuang teman yang baik tersebut, dia akan sibuk mengutuki diri lagi dengan berpikir, "Saya memang tidak berharga, tidak ada orang yang mengerti saya." Kita mensdistorsi informasi yang masuk, demi membuatnya sesuai dengan apa yang kita percayai. Ini adalah kacamata hitam.

Sayangnya kita selalu melihat dengan kacamata dan tidak sadar sedang menggunakan kacamata. Ada kacamata yang membuat kita melihat dengan jelas, ada pula yang membuat kita melihat kabur dan keliru. Jika apa yang kita lihat terkesan keliru dan cenderung satu warna, mungkin kita yang salah mengenakan kacamata. Mungkin pada saat itu kita perlu menyadari bahwa ada pola yang keliru dan memilih menggunakan cara yang berbeda dalam melihat realitas.

POLA PIKIR DEPRESI

Aaron Beck, Bapak Terapi Kognitif, menggambarkan tiga aspek penting dari pemikiran negatif yang dialami oleh orang-orang yang merasa depresi, yaitu cara pandang negatif terhadap diri sendiri, cara pandang negatif terhadap pengalaman diri sendiri, dan cara pandang negatif terhadap masa depan.

Cara Pandang Negatif terhadap Diri Sendiri

"Aku bukan orang baik."

"Mengapa aku tidak bisa menjadi seperti orang lain?"

"Aku adalah orang yang gagal."

Kalimat-kalimat itu mungkin tidak asing bagi kita ketika sedang mengalami situasi yang tidak menyenangkan. Ketika merasa tertekan, kita cenderung berpikir tentang diri sendiri dengan cara yang sangat kritis dan menyalahkan secara berlebihan. Biasanya orang-orang yang depresi menetapkan tujuan yang sangat tinggi dan sulit dicapai sehingga merasa sangat gagal ketika tidak mampu mencapainya. Kita mungkin merasa tidak layak atau lebih rendah dari orang lain dan percaya bahwa kita memiliki kekurangan yang tidak dapat diatasi. Kita mungkin menganggap diri kita tidak diinginkan dan tidak berharga, bahkan percaya bahwa kita tidak memiliki alasan untuk bahagia.

Ketika depresi, orang dengan depresi begitu fokus pada kekurangan dan mengabaikan hal-hal baik dalam dirinya serta cenderung menyalahkan diri sendiri untuk situasi yang tidak berjalan dengan baik dan tidak memberi pujian jika situasi berjalan dengan baik. Kenyataannya, orang dengan depresi menganggap keberhasilan mereka sebagai keberuntungan semata dan bukan karena usaha mereka. Jika berpikir seperti itu, kita tidak akan mampu membangun harga diri atau rasa percaya diri, tetapi terus merasa tidak berdaya dan tidak pantas. Ini menunjukkan bias negatif dalam cara kita memahami atau menjelaskan pengalaman kita.

Pola pikir depresi saat ini tidak perlu untuk terjadi selamanya. Untuk keluar dari cara pandang depresi, kita perlu melatihkan diri untuk menyadari pikiran dan membuat pola berpikir baru. Ingat bahwa kita tidak bisa mengubah perasaan secara langsung. Untuk mengubah perasaan, kita perlu mengubah cara kita berpikir. Kita perlu melepaskan kacamata, mengubah filter mental yang menghalangi cara kita berpikir dengan sehat dan sejahtera. Jika selama ini terbiasa mudah mengkritik diri sendiri, marah dengan kelemahan yang ada, mengutuki kekurangan, dan menyesali kegagalan, maka kita perlu membuat pola baru untuk belajar keluar dari jebakan depresi. Berikut adalah latihan untuk memilih melihat sisi lain dari kekurangan diri sendiri, yaitu melatih diri melihat hal-hal yang juga kita sukai atas diri sendiri. Kita juga perlu belajar menyayangi diri sendiri, menerima kekurangan, memuji prestasi, memaafkan kesalahan, dan mendorong pertumbuhan. Coba pikirkan sepuluh hal yang kamu sukai tentang dirimu. Lembar ini tidak boleh kosong, cobalah mengisinya sebisa mungkin. Lihatlah jauh ke dalam, ada hal apa saja yang membuatnya layak dicintai oleh dirimu sendiri. Jika masih sedikit, tidak apa dan tetap lanjutkan membaca. Suatu saat nanti, kembalilah ke halaman ini dan isi perlahan apa hal-hal yang kamu sukai tentang dirimu sendiri.

Tuliskan 10 hal yang kamu sukai tentang dirimu, yang membuat dirimu layak dicintai oleh dirimu sendiri.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

DigitalPublishingKG-3/GC

Cara Pandang Negatif terhadap Pengalaman Diri Sendiri

Ketika depresi, kita merasa tidak berdaya untuk membuat perubahan pada situasi yang kita hadapi. Sepertinya masalah yang begitu besar terus-menerus menghalangi kita dalam mencapai kebahagiaan dan tujuan kita. Ada juga kecenderungan untuk menafsirkan pengalaman masa lalu maupun

saat ini dengan keliru dan berfokus pada hal-hal yang kita yakini membuktikan perasaan bersalah kita. Kita mungkin terlalu sensitif terhadap kritik dan penolakan. Dengan mengabaikan hal-hal positif, kita mengembangkan gambaran negatif terhadap pengalaman kita sendiri.

Ketika mengalami depresi, pengalaman apa pun yang datang akan kita persepsikan dengan buruk. Filter mental bekerja secara aktif dalam menerjemahkan pengalaman buruk sebagai sangat buruk dan bertahan selamanya, pengalaman baik sebagai keberuntungan semata yang sementara, dan pengalaman indah sebagai hal berbahaya yang bisa jadi suatu hari berbalik menjadi negatif. Persepsi kita memainkan peranan penting. Kadang realitas eksternal sewajarnya tidak semenyakitkan itu, tapi persepsi kita yang kurang tepat membuat kita merasa realitas tersebut jauh lebih berat dari sewajarnya.

Pengalaman Buruk	Persepsi
• Mendapat nilai buruk • Ditinggalkan pasangan • Ditegur atasan saat kerja • Usaha teman lebih maju sementara usaha kita terhambat	• "Aku memang bodoh." • "Aku memang tidak pantas untuk dia." • "Aku pasti dipecat." • "Dia pasti kenal orang dalam, wajar bisa maju. Aku bukan siapa-siapa, lebih baik aku mundur saja."

Pengalaman Baik	Persepsi
• Mendapat nilai baik • Punya pasangan baik • Dipuji atasan saat kerja • Usaha kita lebih maju sementara usaha teman terhambat	• "Itu pasti hanya keberuntungan, aku sebenarnya bodoh." • "Dia terlalu baik untuk aku, aku tidak pantes untuk dia." • "Ini pasti hanya sementara, sebentar lagi aku pasti sial." • "Tapi dia hidupnya lebih pasti, ada bantuan dari sekitarnya. Aku siapa? Cuma bisa sendirian."

Orang dengan depresi cenderung menganggap dirinya kurang beruntung dan orang lain memiliki kehidupan yang lebih baik. Dengan pembandingan yang tidak tepat dalam konteks yang keliru, bisa saja kita menganggap hidup kita tidak layak dihidupi dibandingkan orang lain, seakan kita mengalami kesulitan yang lebih besar dan sulit di atasi, lalu melihat orang lain hidup dengan ragam kemudahannya. Padahal rasa sakit tidak untuk dibandingkan, keberuntungan pun tidak untuk dibandingkan. Dengan membandingkan akan ada persepsi bahwa ada yang lebih beruntung ketimbang yang lain. Kita menjadi lupa bahwa setiap orang punya beban dan rasa sakitnya masing-masing, dan itu tidak untuk dibanding-bandingkan.

Orang dengan depresi juga cenderung menganggap pengalaman buruk akan berjalan selamanya, sementara pengalaman baik itu sementara. Pengalaman buruk itu dianggap akibat kesalahan pribadi, sementara pengalaman baik itu berasal dari luar diri. Pengalaman buruk itu pantas diterima, sementara pengalaman baik itu mengerikan karena pasti akan berubah menjadi hal buruk.

Kebohongan terbaik adalah yang disembunyikan dalam sebagian kebenaran. Depresi sedang berbohong kepada kita tentang persepsi kita dalam melihat realitas.

Memang benar pengalaman baik itu tidak bertahan selamanya. Semua perasaan—seperti senang, gembira, kagum, bahkan cinta—tidak ada yang bertahan selamanya, tapi ini baru sebagian kebenaran. Sebagian lainnya, perasaan lain—seperti sedih, takut, kecewa, bahkan nyeri pada jiwa—juga tidak ada yang bertahan selamanya. Rasa sakit yang kita rasakan ini tidak sementara, dan rasa senang juga tidak ada yang bertahan selamanya.

Memang benar juga kadang pengalaman buruk terjadi akibat peran kita, dan kadang pengalaman baik terjadi akibat hal-hal di luar diri, tapi ini juga hanya sebagian kebenaran, ini adalah kebohongan depresi yang disembunyikan dengan rapi. Sebagian kebenaran yang lain adalah kadang pengalaman buruk tidak perlu peran kita. Kadang hidup dengan begitu acak-

nya membuat kejadian buruk yang tidak terpahami. Misal pada bencana alam, itu salah siapa? Mau menyalahkan diri sendiri? Tidak bisa. Tidak perlu ada yang salah untuk terjadinya pengalaman buruk di dunia ini, kadang tidak ada yang salah, dan tidak perlu menyalahkan diri sendiri. Menyalahkan diri sendiri tidak membawa kita ke mana-mana, kecuali pada penyesalan yang menahan batin kita di masa lalu. Begitu juga dengan pengalaman baik, memang benar itu kadang terjadi dari luar diri, kadang keberuntungan juga begitu acak datang dan mengenai kita entah dari mana. Namun, kadang hal baik juga datang dari usaha yang kita jalani, entah sadar atau tidak sadar, entah itu usaha yang baru-baru saja kita kerjakan atau usaha yang terjadi bertahun-tahun sebelumnya yang telah kita lupakan.

Cara Pandang Negatif terhadap Masa Depan

Jika kita berpikir bahwa di masa depan akan ada pengalaman yang tidak menyenangkan dan kita tidak dapat melakukan apa pun untuk mengubahnya, kita mungkin akan merasa tidak berdaya, putus asa, tidak mampu bertahan, dan tidak dapat melakukan apa-apa. Di kepala kita akan terus ada pikiran bahwa masalah akan berlanjut tanpa batas dan kita akan selalu merasa tidak nyaman, seakan pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi saat ini dan akan terjadi di masa depan.

Kita mengenal beberapa gejala depresi seperti pandangan suram terhadap masa depan, pikiran bunuh diri, dan perasaan tidak ada harapan. Cara pandang negatif tentang masa depan ini adalah karakteristik depresi. Depresi sedang berbohong

kepadamu tentang masa depan, ia berusaha menjadi Tuhan yang seakan memberitahumu tentang hidupmu di masa depan. Depresi bilang kepadamu bahwa semua sia-sia, percuma, tidak ada harapan, kamu tidak berharga, menyerahlah saja karena usahamu tidak akan berhasil, padahal penelitian berkata persis sebaliknya. Depresi, jika di atasi dengan profesional, memiliki harapan sembuh yang tinggi.

Kita secara tidak sadar jadi mengharapkan kesulitan, kesusahan, frustrasi, serta kegagalan terus berlanjut dan memikirkan semua hal terburuk yang dapat terjadi kepada kita dan orang-orang yang kita cintai. Kita mungkin percaya bahwa percuma saja melakukan apa pun. Yang perlu kita sadari bersama adalah apa yang kita percayai belum tentu adalah realitas, sekalipun kita begitu yakin atas apa yang kita pikirkan. Ketika kita menyukai sebuah klub musik—Jikustik, Sheila on 7, Linkin Park, BTS, EXO, atau lainnya—itu adalah apa yang kita percayai sebagai yang paling baik, bukan berarti itu benar yang terbaik. Itu adalah preferensi berpikir kita yang bergantung dari pengalaman, proses bertumbuh, lingkungan tempat kita berada, dan interaksi kompleks yang membuat kita menyukai sebuah grup musik. Begitupun depresi, ada interaksi kompleks yang membuat kita menganggap bahwa apa yang kita pikirkan tentang masa depan yang sia-sia itu benar adanya, padahal tidak berarti demikian. Pikiran kita sedang membentuk persepsinya terhadap realitas, bukan realitas yang sebenarnya.

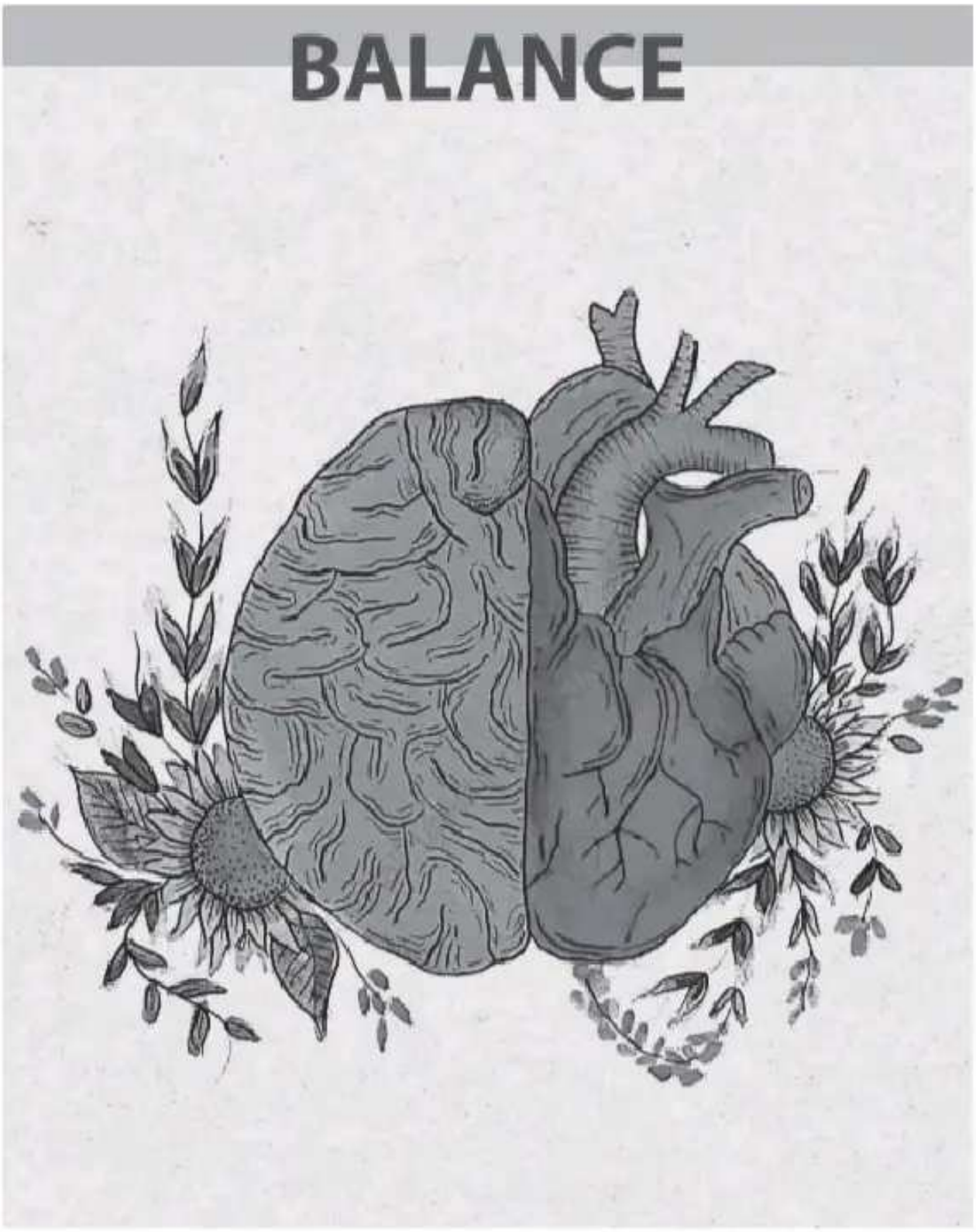
Dalam perkembangan otak disebutkan bahwa otak kita tidak sepenuhnya matang sampai kita berusia sekitar 25 tahun.

Bagian terakhir dari otak yang bertumbuh dewasa adalah korteks frontal, yang mampu menjadikan diri kita manusia yang memiliki kesadaran, pemikiran abstrak, pemecahan masalah, dan integrasi informasi. Pada usia 25 tahun, banyak dari kita yang telah membentuk cara pandang solid tentang dirinya, orang lain, dan kehidupan, secara spontan tanpa perlu berpikir ulang lagi. Kita membentuk ragam kebiasaan berdasarkan memori dan pembelajaran, termasuk dari jati diri, tentang apa yang perlu kita pikirkan, lakukan, rancang, dan selesaikan. Betapa lamban dan berbahaya jika kita harus menjalani setiap tugas seolah-olah kita melakukannya pertama kali.

Sama seperti membentuk cara pandang terhadap dunia di sekitar, kita juga membangun cara pandang tentang diri berdasarkan pengalaman yang kita miliki. Kita bisa saja memandang diri sebagai orang yang sukses, penting, dan dicintai banyak orang atau malah memandang diri sebagai orang yang buruk, tidak diterima di masyarakat, aneh, dan jelek. Pikiran dan cara kita berpikir mencerminkan temperamen, budaya, serta pengalaman masa kanak-kanak dan remaja kita. Proses pembelajaran ini merupakan jenis pembelajaran pasif atau implisit yang kita alami dan pelajari tanpa disadari atau disengaja.

Kebiasaan berpikir kita berkembang dan kita menerimanya sebagai hal yang nyata seakan-akan kita tidak bisa memikirkan cara pandang lain. Misalnya, seorang anak kecil bernama Christian sering bermain sendiri di rumah yang terkunci rapat. Ketika usianya menginjak 12 tahun, ayahnya yang sudah bercerai dari ibunya mengambil sepeda Christian

tanpa mengucapkan apa pun dan menjualnya untuk membayar utang. Christian yang sedang tumbuh dewasa mengalami ribuan pikiran tentang betapa kecilnya dia—bahwa apa yang dia pikirkan itu tidak penting dan tidak berharga, serta ia adalah individu yang ditolak dan diabaikan. Christian tumbuh dewasa dan menjalani kehidupan yang normal seperti menyelesaikan studi, bekerja, menikah, mempunyai keturunan, tetapi dia selalu menganggap dirinya sebagai orang asing. Dia bahkan terasing dari dirinya sendiri. Christian mulai mengalami depresi pada usia 20-an tahun, membuatnya harus mengonsumsi obat sampai usia 40-an tahun, ketika ia akhirnya dirujuk untuk memperbaiki pikirannya dan berdamai dengan depresinya. Dia kemudian mampu memberikan penjelasan lain kepada dirinya sendiri mengapa dia tidak memiliki hubungan yang dekat bahkan dengan keluarganya sendiri. Dia melihat cara pandang yang dimainkannya telah membuat orang lain menjauh karena pola pikirnya menyatakan bahwa itulah realitas baginya.



"Thought of harmony allow experiences of harmony"
Hoki Gautama
Water Colour on Paper (A4)

COGNITIVE DISTORTION: REALITAS YANG TERDISTORSI

Ada banyak kebiasaan berpikir yang menghalangi kita untuk melihat realitas situasi secara objektif. Sebelumnya, kita telah membahas sedikit soal filter mental. Kebiasaan berpikir ini sebenarnya filter mental yang membuat kita memersepsi sesuatu. Sering kali kebiasaan berpikir membuat kita melihat realitas hanya sebagian saja. Kita melakukan generalisasi, delesi, atau distorsi, sehingga realitas seperti sangat menyakitkan. Hanya realitas yang sesuai kebiasaan berpikir kita yang kemudian kita pikirkan. Cara berpikir seperti ini dapat menyebabkan kita merasa lelah atau bahkan tertekan.

Penting bagi kita untuk mengidentifikasi kebiasaan berpikir keliru apa yang kita gunakan. Dengan demikian, kita dapat memisahkan antara diri kita dengan pikiran kita. Dengan menyadari perbedaan antara diri kita dan pikiran kita, kita menjadi sadar bahwa kita memiliki pilihan atas apa yang kita pikirkan. Kita menjadi menyadari bahwa saya bukan pikiran saya, dan pikiran saya bukan saya. Pikiran hanyalah sebagian dari diri kita, yang jika keliru juga perlu kita telaah dengan jujur dan penuh keterbukaan. Sesekali kita juga perlu meragukan pikiran kita sendiri, ketika ia mengatakan kepada diri kita soal kegagalan, ketika ia menceramahi kita soal masa depan yang suram, ketika ia mulai membisiki kita tentang kematian, kita perlu meragukan pikiran-pikiran tersebut. Tidak semua yang kita pikirkan itu benar.

Dalam kondisi depresi, pikiran kita sebagian besar tidak benar. Ketika mencoba melihat pikiran secara jujur, kita se-

perti melakukan refleksi terhadap apa yang sedang kita pikirkan dan rasakan. Proses refleksi diri ini merupakan komponen utama dari cara kita sembuh dan bertumbuh dari depresi serta langkah penting untuk mengambil jarak dari pikiran otomatis kita. Dengan demikian, kita memegang kembali kontrol dan pilihan atas lebih banyak respons, pikiran, dan perasaan kita.

Kebiasaan Berpikir Dunia Hitam Putih: Tidak Ada Warna Lain

Pemikiran hitam dan putih membagi semua pengalaman menjadi dua kutub ekstrem, tidak ada jalan tengah: jika bukan benar berarti salah, jika bukan baik berarti buruk, jika bukan putih berarti hitam. Kita mengevaluasi dan mengategorikan sebuah pengalaman sebagai keberhasilan atau kegagalan—tidak ada yang bernuansa abu-abu. Segala sesuatu dilihat sebagai hal yang mutlak, tidak ada kompromi sama sekali.

Ketika berpikir dengan cara ini, kita akan berkata, "Aku harus berhasil atau hidupku sia-sia," atau "Aku tidak bisa dan tidak mau melakukan itu." Pikiran yang muncul selalu tidak menyisakan ruang untuk keraguan atau kemungkinan lainnya. Dalam kebiasaan pikir ini kita sering menggunakan kata gagal, salah, atau benar.

Pikiran hitam dan putih membuat kita menilai dunia dan orang-orang di dalamnya dengan cara yang terlalu sederhana, kita berpikir bahwa seseorang atau sebuah situasi itu hebat

atau mengerikan tanpa menyadari bahwa kita sendiri mem-

buat penilaian tentang seberapa baik atau buruk terhadap banyak hal, termasuk diri kita sendiri. Sering kali kita tenggelam dalam penilaian hitam putih dan meyakininya seakan-akan itu benar, padahal penilaian kita adalah opini semata, bukan fakta.

Tidak semua dari kita mengalami kegagalan yang benar-benar gagal atau keberhasilan yang benar-benar menyeluruh. Dalam sebagian besar waktu kehidupan, pengalaman kita bervariasi antara gagal dan berhasil. Begitu pula manusia tidak bisa dilabeli dengan hitam atau putih saja, tidak ada seorang pun yang sepenuhnya genius atau sepenuhnya bodoh, benar-benar baik atau benar-benar jahat. Pelabelan semacam ini justru menyederhanakan perilaku kita yang sesungguhnya kompleks, menghilangkan berbagai unsur unik dalam kehidupan nyata dan orang-orang nyata, termasuk diri kita sendiri.

Seorang pimpinan bernama Markus berkata kepada pegawainya, "Yang tidak setuju dengan saya berarti melawan saya." Pikiran semacam ini merupakan perspektif yang keliru karena ada saat ketika orang setuju dengannya dan ada juga saat ketika orang itu tidak setuju. Markus juga punya kebiasaan untuk melabeli orang dengan "tipenya" atau "bukan tipenya". Persepsi dan penilaiannya terhadap sekitarnya yang hitam putih ini terlalu menyederhanakan dan tidak menggambarkan realitas yang sebenarnya. Cara berpikir semacam ini mengganggu pemecahan masalah yang sehat. Ketika berpikir hitam putih secara absolut, kita mungkin akan berhenti berusaha dan tidak pernah belajar cara mengatasi kesulitan dengan sehat.

dengan sehat.

Ketika pernikahan pertama Linda berakhir dengan perceraian, dia ingat berkata kepada dirinya sendiri, "Aku tidak akan pernah menemukan orang lain. Aku akan kesepian dan tidak bahagia selama sisa hidupku." Karena pemikirannya penuh dengan polarisasi hitam putih, Linda butuh waktu lama untuk melupakan perceraiannya. Dia membuat banyak penilaian tentang dirinya sendiri, menganggap dirinya gagal sebagai istri dan gagal sebagai manusia karena tidak bisa mempertahankan pernikahannya. Pemikiran hitam putihnya mengatakan bahwa dia tidak akan pernah memiliki hubungan lain karena dia adalah orang yang buruk. Hal ini merusak kepercayaan dirinya di semua aspek kehidupannya, termasuk di tempat kerja. Perlahan-lahan, ia menumbuhkan kepercayaan bahwa orang lain juga menghakiminya dengan cara yang sama seperti ia menilai dirinya sendiri, yang tentu saja tidak benar. Namun, bertahun-tahun kemudian setelah Linda membaca buku tentang depresi, dia menyadari kesalahan berpikirnya dan melihat kembali pernikahan pertamanya. Linda menangkap bahwa ia dan suaminya memang memaksakan hubungan meskipun tidak ada kecocokan sejak pacaran sehingga tidak mengherankan jika rumah tangganya bermasalah.

Seorang ibu baru bernama Anggi berpikir bahwa, "Saya tidak boleh membiarkan bayi saya terlalu stres. Jika bayi saya menangis, dia sedang stres dan saya adalah ibu yang buruk." Setelah beberapa bulan, Anggi tidak mampu mengurus dirinya sendiri, kurang tidur, dan tidak bisa lagi menikmati perannya sebagai ibu. Kekakuan dan ketidakfleksibelan pemikiran hitam putihnya menyebabkannya sangat menderita.

Dengan contoh-contoh ini, kita dapat membayangkan betapa kuatnya pengaruh dari pikiran-pikiran ini dalam menghancurkan kepercayaan diri dan motivasi untuk mencoba memperbaiki keadaan. Meskipun pemikiran negatif kita mungkin tidak seekstrem contoh tersebut, berhati-hatilah untuk mengatakan kepada diri sendiri bahwa sesuatu tidak akan berhasil atau kita tidak dapat melakukannya.

Cara melawan kebiasaan berpikir hitam putih adalah dengan mewarnai dunia. Keluar dari pemikiran hitam putih memungkinkan kita untuk menghargai betapa kompleks dan kayanya hidup. Untuk mengubahnya, kita perlu mengembangkan kemampuan untuk berpikiran terbuka. Kita menerima berbagai kemungkinan ketimbang membuat pernyataan "pasti" tentang apa yang harusnya atau pasti terjadi. Daripada kita bicara *harusnya* atau *mestinya*, cobalah gunakan kata "mungkin", misalnya, "Pekerjaan ini mungkin membuatku stres, tetapi aku masih akan mencobanya."

Kita juga perlu menghapus berbagai penilaian menghakimi dalam ucapan kita seperti kata-kata "gagal", "tidak berguna", "putus asa", "bodoh", "buruk", dan "tidak layak". Anda dapat menggantinya dengan pernyataan seperti, "Aku tidak melakukan hal itu sebaik yang kuinginkan."

Dalam contoh-contoh yang telah disebutkan, mereka dapat mengubah pemikiran hitam putihnya sebagai berikut. Markus belajar mengubah kebiasaan berpikirnya dengan, "Mungkin pegawaiku memiliki beberapa perbedaan pendapat denganku, tapi itu adalah hal yang wajar dan aku perlu bekerja sama dengan mereka dalam menemukan solusi." Linda juga belajar berpikir bahwa, "Dirikv tetap berharga sekalipun aku ma-

jar berpikir bahwa, "Diriku tetap berharga sekalipun aku me-

miliki beberapa kegagalan di masa lalu, termasuk kegagalan membina rumah tangga. Saat ini aku akan perlahan berjuang mengembalikan harga diriku."

Anggi juga belajar berpikir bahwa, "Kadang aku mungkin butuh bantuan, dan meminta bantuan bukan berarti aku adalah ibu yang buruk." Anggi menyadari bahwa rasa sayangnya kepada anaknya dan frustrasinya terjadi pada saat yang bersamaan. Kita bisa melihat bahwa sebuah situasi dan perasaan tidaklah hitam putih, tetapi sangat berlapis-lapis dan multidimensi sehingga menggambarkan sesuatu sebagai hitam putih bisa membahayakan kita sendiri.

Menantang pemikiran hitam putih berarti kita berfokus pada lebih dari satu aspek pengalaman kita. Kita memampukan diri untuk melihat pikiran dalam berbagai sudut pandang sehingga kita lebih dekat dengan realitas.

> "Ada tiga kebenaran dalam sebuah peristiwa: kebenaranku, kebenaranmu, dan kebenaran."
>
> —Socrates

Kebiasaan Berpikir Seharusnya: Hidup dalam Harapan dan Aturan yang Tidak Fleksibel

Orang yang rentan terhadap depresi sering memiliki aturan, tujuan, atau harapan yang tidak fleksibel. Sebagai contoh, seorang siswa yang mengharapkan nilai A, tetapi nilai yang didapat hanya A-, hal itu akan membuatnya merasa sangat ke-

didapat hanya A-, hari itu akan membuatnya merasa sangat ke-

cewa karena tidak dapat mencapai (atau mengubah) harapannya. Bersikap fleksibel adalah menerima bahwa hal-hal yang terjadi tidak selalu seperti yang kita inginkan. Beberapa dari kita juga menilai keberhasilan dari hasil akhir, yang mungkin mengindikasikan kita tidak mengakui atau merasa nyaman dengan proses yang kita jalani untuk mencapai tujuan kita.

Orang dengan depresi kesulitan untuk melepaskan tujuan mereka, bahkan ketika harapan ini jelas sangat tidak mungkin dicapai. Bahkan mereka cenderung menetapkan tujuan yang lebih tinggi dan tidak tercapai dibandingkan orang yang tidak memiliki kecenderungan depresi. Orang dengan gaya berpikir perfeksionis mengalami kesulitan dalam menerima dunia nyata dan terlalu idealis. Namun, ketika lebih fleksibel dan mampu mengubah harapan dan rencana, kita akan lebih mampu mengatasi kekecewaan dan kegagalan.

Ketika menggunakan kebiasaan berpikir perfeksionis, kita akan sering menggunakan frasa seperti:

"Aku harus melakukannya dengan sempurna," atau "Aku tidak boleh membuat kesalahan."

"Aku harus membersihkan seluruh rumah."

"Aku harus bisa memperbaiki semua ini."

"Aku harus melakukan sesuatu yang lebih baik dalam hidupku."

"Harusnya semua berjalan sesuai rencanaku."

Beberapa pernyataan ini mungkin tampak masuk akal sekarang, tetapi kalimat-kalimat ini memaksa diri sendiri hingga membuatnya tidak masuk akal. Ketika kata "seharusnya"

ga membuatnya tidak masuk akal. Ketika kata "seharusnya",

"semestinya", atau "pokoknya" kita ucapkan, kita tidak memiliki pikiran yang sistematis dalam mencapai tujuan. Kalimat ini biasanya mengingatkan kita tentang apa yang tidak kita lakukan sehingga menciptakan rasa bersalah dan kekecewaan yang tidak perlu. Kita seringnya berpikir "Aku harus lebih rutin berolahraga" atau "Aku harus makan dengan pola yang sehat", tetapi tidak benar-benar berniat melakukannya.

Harapan yang tidak fleksibel dan perfeksionisme disebabkan oleh kebutuhan yang kuat untuk mengendalikan semua hal di sepanjang waktu. Ketika berusaha mengendalikan segala hal, termasuk yang di luar kuasa kita, kita membiarkan diri untuk berpura-pura menjadi Sang Pencipta yang mampu mengendalikan semuanya. Manusia sangat wajar melakukan kesalahan, mengalami kegagalan, merasa gugup, tidak cakap dalam hal tertentu, atau marah. Hal-hal itulah yang membuat manusia terlihat manusiawi. Namun, jika hal-hal manusiawi itu terjadi, kita bersikap kritis terhadap diri sendiri dan menyerang diri kita sendiri dalam pikiran maupun perilaku. Sikap kritis tidak manusiawi ini bukannya menjadikan kita sempurna, malah merusak harga diri manusia kita. Orang-orang yang perfeksionis memiliki kritik yang sangat vokal dalam pikirannya, yang selalu aktif menunggu untuk menerkam ketika kita melakukan kesalahan. Pikiran-pikiran ini menjadi hakim dalam diri kita sendiri.

Anggi adalah ibu dari seorang anak kecil dan seorang bayi. Selain tidak mau anaknya menangis, Anggi meyakini bahwa dia harus menjaga rumahnya rapi sepanjang waktu. Ketika tetangga atau temannya datang ke rumahnya, dia merasa malu

tangga atau temannya datang ke rumahnya, dia merasa malu

jika rumahnya tidak rapi. Anggi tidak bisa bersantai bersama teman-temannya karena dia khawatir akan bayangan mereka tentang rumahnya yang berantakan. Akibatnya, Anggi jarang mengundang temannya dan sering merasa kesepian. Dia juga berusaha memaksakan harapannya yang tidak fleksibel pada keluarganya dan sering kesal karena kurangnya kerja sama. Aturan dan harapan Anggi menjauhkannya dari kehidupan sehari-harinya dan bahkan menyebabkan rasa malu, kesepian, dan stres yang sebenarnya tidak perlu. Ketika Anggi mampu menetapkan standar yang lebih realistis dan belajar untuk menoleransi beberapa ketidakbiasaan, ia menjadi orang yang lebih rileks dan bahagia.

Beberapa orang mencoba memaksakan harapan tidak fleksibel kepada orang lain sehingga merasa kecewa ketika orang lain tidak memenuhinya. Apabila mau jujur kepada diri sendiri, sesungguhnya kita tahu bahwa kata "pokoknya" yang kita ucapkan itu bertujuan untuk memaksa orang lain berperilaku dengan cara tertentu, hanya karena kita menginginkannya.

Orang lain bisa saja tidak memiliki prinsip atau cara berperilaku yang sama dengan kita. Mengharapkan orang lain—terutama orang yang kita sayangi—berpikir dan bertindak dengan cara yang sama hanya akan menyakiti diri sendiri dan orang yang bersangkutan. Gaya pikir perfeksionis membuat kita tidak sabaran dan tidak menoleransi kemanusiaan dalam diri kita dan orang lain, padahal sebenarnya kita semua tidak sempurna.

Cara melawan kebiasaan berpikir seharusnya adalah dengan membebaskan diri dari keharusan. Ketika berada dalam

kondisi depresi, kita terbiasa berpikir dengan cara ekstrem.

Seakan jika usaha saya tidak berhasil, maka saya adalah orang yang gagal. Kita mengharuskan diri untuk tampil sempurna, atau semuanya menjadi sia-sia. Padahal manusia tidak pernah berada dalam sisi ekstrem, tidak 0 dan tidak 100, kita sering kali berada di antaranya.

Seorang teman pernah memberitahu saya sebuah rumus sederhana tentang kebahagiaan, yaitu:

Kebahagiaan = harapan – realitas

Ketika harapan kita besar sementara realitas yang didapatkan kecil—misalnya berharap mendapat uang 100 juta tapi ternyata hanya mendapat uang 10 juta—maka kita menjadi kurang bahagia. Ketika harapan kita besar sementara realitas yang didapatkan tidak terlalu besar—misalnya berharap mendapat uang 100 juta tapi ternyata mendapat uang 90 juta—maka kita menjadi kurang bahagia. Namun sebaliknya, jika harapan kita besar sementara realitas yang kita dapatkan lebih besar—misalnya berharap mendapat uang 100 juta tapi ternyata mendapat uang 1 miliar—maka kita merasa bahagia. Begitu juga ketika kita memiliki harapan yang kecil lalu ternyata mendapat lebih besar—misalnya berharap mendapat uang 10 ribu tapi ternyata mendapat uang 50 ribu—kita juga akan merasa bahagia.

Kadang, kebahagiaan bukan tentang nominal uang banyak atau sedikit, bukan tentang dapat rezeki besar atau kecil, dan bukan tentang mendapat keberuntungan besar atau kecil, tetapi tentang seberapa besar dan seberapa fleksibel sebenarnya harapan kita tentang situasi tersebut. Jika harapan kita fleksi-

bel, kita tidak akan terlalu menderita menghadapi realitas.

Sekarang mari kita jujur sedikit, mana yang bisa kita kendalikan: harapan atau realitas? Kadang walaupun kita sudah berusaha keras, realitas tidak terjadi sebaik yang kita inginkan. Kadang sekalipun kita mengerahkan energi pada apa yang kita rencanakan, realitas pun tidak selaras seperti yang kita impikan. Tidak ada yang bisa memastikan kita mendapatkan yang kita inginkan. Mengharuskan diri mendapatkan apa yang diinginkan justru membuat kita rentan kecewa. Realitas tidak bisa kita kendalikan, yang bisa kita kendalikan adalah harapan. Jangan coba-coba mengendalikan apa yang ada di luar kendali kita, dan jangan diam saja terhadap sesuatu yang berada dalam kendali kita. Realitas ada di luar kendali kita, tapi usaha dan harapan ada dalam kendali kita. Kendalikan apa yang bisa dikendalikan, tetapi lepaskan apa yang ada di luar kendali kita.

Untuk melawan perfeksionisme, kita butuh belajar fleksibel, terutama fleksibel dalam meletakkan harapan. Harusnya, pokoknya, semestinya—semua pikiran ini tidak fleksibel. Kita jarang mempertanyakan pikiran yang tidak fleksibel ini. Siapa yang mengharuskan? Kenapa harus? Memangnya kenapa kalau tidak? Dari mana datangnya keharusan ini? Bagaimana jika tidak harus? Bagaimana jika "harusnya" ini malah membuat diri kita tersiksa? Bagaimana jika ternyata bukan perilaku orang lain yang membuat kita terluka, bagaimana jika ternyata harapan pikiran perfeksionisme ini yang membuat kita terluka?

Untuk mengubah perfeksionisme ini, kita bisa menggeser

"keharusan" pikiran tadi menjadi alternatif harapan, preferen-

si, atau keinginan. Ada banyak respons yang lebih sehat daripada menyalahkan, marah-marah, sedih, atau kecewa karena yang hal kita harapkan tidak tercapai, kita bisa kok berpikir, "Tidak apa-apa kok kalau kali ini belum berhasil", "Tidak apa-apa kalaupun ini tidak terjadi seperti yang diinginkan", "Mari belajar dari hasil yang tidak sesuai ini, tidak perlu mengharuskan berhasil". Kita perlu menyadari bahwa manusia itu tidak ada yang sempurna, maka jangan berharap kesempurnaan. Berharaplah untuk melakukan yang terbaik, untuk menjadi lebih dari masa lalu, tapi bukan kesempurnaan. Kejarlah pertumbuhan, bukan kesempurnaan.

> Untuk mendapatkan kebahagiaan, kadang kita perlu belajar melepaskan sesuatu, yaitu harapan akan kesempurnaan.

Kebiasaan Berpikir Selektif: Hanya Memikirkan Sisi Gelap

Dalam sebuah kejadian, selalu ada banyak perspektif dan sisi cerita. Misalnya Elsa—seorang mahasiswa—yang mendapat nilai yang tidak terlalu baik, wajar jika dia menjalani semester pendek. Sebagai pihak luar, kita mendapati bahwa ini adalah hal yang wajar dan sering terjadi. Mahasiswa tersebut telah berusaha yang terbaik, tetapi kadang itu tidak cukup dan perlu melakukan perbaikan lagi dengan semester pendek. Atau

bisa juga dilihat dalam sisi yang lebih optimis, bisa juga kita

menganggap bahwa hal ini adalah kesempatan untuk mendapat nilai yang lebih baik. Namun, pada kondisi kebiasaan berpikir selektif, kita hanya akan terserap dalam satu sisi perspektif, yaitu sisi gelap saja yang kita pikirkan.

Kita bisa mengambil ilustrasi seperti ketika menggunakan kacamata hitam, seluruh warna lain akan memudar dan tampak seakan berwarna hitam. Bayangkan jika intensitasnya diperkuat dan kita hanya akan melihat warna hitam dari semua warna yang kita lihat, demikianlah kondisi ketika seseorang mengalami depresi. Bukan berarti dunia tidak berwarna atau hanya hitam putih saja, tetapi cara kita memersepsikan realitas sedang terdistorsi kebiasaan berpikir yang keliru. Bukan berarti apa yang terjadi semua hitam, tetapi seakan kita hanya mampu melihat sisi gelap dari setiap kondisi.

Memang benar kadang ada kejadian yang buruk dan secara objektif tidak ada yang baik dari sana, tetapi kebiasaan berpikir ini bicara tentang kebiasaan. Pada peristiwa sehari-hari yang biasa pun kita tetap terserap dengan hanya mampu berpikir ke sisi yang gelap saja. Jika kebiasaan ini terjadi secara konsisten dalam keseharian dan berlangsung jangka panjang, bisa dibayangkan penderitaan yang muncul dari ketidakmampuan melihat realitas secara jelas.

Bagaimanapun indah dan berwarnanya kehidupan, ketika melihat dengan kacamata hitam, semua akan terlihat gelap. Ketika berpikir dengan cara ini, kita cenderung membentuk keyakinan yang sangat negatif tentang kehidupan dan hubungan kita karena kita terus-menerus memilih bukti nega-

tif untuk mendukung pandangan kita. Hal ini membuat kita

merasa semakin sengsara karena biasanya kita juga membandingkan semua kenegatifan dalam hidup kita dengan keposi-tifan dalam kehidupan orang lain.

Di zaman sekarang, mudah sekali untuk membandingkan diri yang terasa negatif dengan orang lain yang bahagia, terutama di media sosial. Cukup membuka Instagram, dan kita bisa dengan mudah merasa semakin buruk ketika melihat orang lain membagikan pengalaman menyenangkannya. Melihat kesenangan dan tawa orang lain di media sosial dengan mudah membawa cara pikir selektif hadir dan membanding-kan diri secara ekstrem. Seakan kita lupa bahwa apa yang kita lihat juga adalah sebagian dari kehidupan orang lain yang dipilih untuk ditampilkan, dan ini tidak berarti dia selalu bahagia seperti yang ditampilkan media sosialnya.

Elsa berpikir bahwa hidupnya buruk karena dia masih menjalani semester pendek sementara teman-temannya berlibur dan tampak bahagia. Elsa menyesal, berpikir bahwa harusnya dia lebih rajin saat kuliah, kenapa studinya tidak selancar temannya, kenapa dia tidak bahagia seperti temannya, dan bahkan dia memikirkan fakta bahwa dia terlahir tanpa *privilege* dari keluarganya, sejak kecil dia tidak sepandai adiknya dan selalu dibandingkan. Pemikiran selektif ini membuat Elsa berpikir hanya sisi buruk dari kejadian yang menimpanya, yaitu dia sedang menjalani semester pendek dan saat itu melihat Instagram temannya. Kesimpulan tentang Elsa mengalami hidup yang buruk diambil dari bukti yang sangat sederhana, yaitu gambar orang lain yang tampak lebih bahagia. Namun,

kebiasaan pikir depresi membuat seseorang tidak menyadari

kacamata hitam yang sedang digunakan, bahwa kita hanya melihat satu sisi dari sebuah cerita.

Berpikir selektif juga membuat Elsa mengabaikan aspek baik dan terang dari kejadian tersebut, membuatnya tenggelam dalam pusaran pikiran sedih. Elsa masih merasa sedih, yang membuatnya melakukan kesalahan saat presentasi dan bicaranya pun pelan sehingga sulit didengar mahasiswa lain. Elsa menjadi semakin takut mengingat kekurangan yang dia rasakan sejak awal semester dan malu karena kesalahan yang dia lakukan. Kenangan negatif selektif ini memperkuat keyakinan tentang dirinya bahwa hidupnya buruk.

Cara melawan kebiasaan berpikir selektif adalah dengan melihat keseluruhan kejadian seutuhnya. Sama seperti pemikiran hitam putih, pemikiran selektif terlalu menyederhanakan gambaran serta menghapus dimensi dan kekayaan sebuah peristiwa. Cara terbaik untuk membalik kebiasaan ini adalah memikirkan konteks peristiwa lain ketika cara pikir gelap mulai mengadang. Cara termudahnya adalah bertanya kepada diri sendiri "Adakah perspektif lain dari peristiwa ini?" Ketika kita terlalu terserap dengan pikiran sendiri, sudut pandang lain yang juga sama benarnya dengan cara pandang kita menjadi kabur dan tidak terlihat. Melatih diri untuk melihat beragam sudut pandang sekaligus merupakan cara yang sangat baik dalam membuka kacamata gelap yang sedang kita kenakan.

Ketika Elsa melatih diri untuk bertanya "Adakah perspektif lain dari peristiwa ini?", cara pandangnya berangsur ber-

geser. Cara pandang ini tidak memaksa melihat positif, tetapi

memang kadang ada hal baik yang terlewat karena kita begitu intensnya berpikir tentang hal buruk. Karena Elsa secara sadar dan sengaja melatih pikirannya untuk mencari perspektif lain, kehidupan menjadi lebih ringan. Elsa melihat ternyata masih banyak yang mendukungnya, hidupnya pun masih bahagia, ada hal-hal menarik yang bisa dicapai dalam semester pendek. Semester pendek tidak membuat Elsa tidak bahagia, pikiran Elsa tentang semester pendeklah yang membuat dia tidak bahagia.

Cobalah menuliskan hal-hal positif yang terjadi pada kita setiap hari dalam sebuah daftar membantu kita untuk mengubah kebiasaan berpikir selektif. Kita akan mengenang kembali kualitas positif atau aspek positif dari sebuah kejadian atau perbuatan positif yang kita terima. Kita juga perlu mengingatkan diri sendiri bahwa ada hal-hal positif yang tidak kita sadari karena filter kita secara selektif menyaringnya dan hanya menerima yang negatif.

Tulislah tiga hal baik yang kamu terima hari ini atau pada momen ini. Kebaikan yang perlu kita tulis adalah tiga kebaikan yang paling sederhana, kecil, atau kebaikan biasa yang selama ini terabaikan. Misalnya ada yang membantu menyeberang jalan, ada yang menahan pintu untuk membantu kita masuk, sesederhana ada yang membantu memberikan arah ketika kita tersesat di jalan, atau apa saja yang menurut kita kecil dan sederhana. Tuliskan sambil merenungkan kebaikan yang selama ini kita abaikan, dan berterima kasihlah atasnya. Tidak apa-apa ketika awalnya kita tidak bisa merasakan rasa

apa pun, ini adalah latihan. Perlahan-lahan kita akan menya-

dari bahwa dalam keseharian pun kita juga mengalami kebaikan demi kebaikan.

Cara ini mendorong rasa ingin tahu kita untuk melihat situasi dan menemukan informasi baru yang mungkin kita abaikan selama ini. Meskipun demikian, cara berpikir selektif negatif masih bisa muncul dengan tiba-tiba. Untuk itu, kita perlu dengan segera menyadari dan mengingat kembali pertanyaan "Adakah perspektif lain dari peristiwa ini?" agar kita tidak terlalu lama tenggelam dalam satu sudut pandang selektif saja.

Kebiasaan Berpikir Mengubah Positif menjadi Negatif: Sang Sinis

Kalau dalam kebiasaan berpikir selektif kita sedang mengabaikan yang baik dan hanya melihat yang gelap, dalam kebiasaan berpikir ini, hal-hal baik pun bisa kita persepsi secara negatif.

Ada orang memuji, kita pikir dia menjilat. Ada orang mendekati, kita pikir dia mau memanfaatkan. Ada orang memberi minum, kita pikir dia mau meracun. Ada orang mau menerima dan memahami, kita pikir kita tidak layak. Semua pengalaman baik bisa kita lihat dengan cara yang tidak baik. Mungkin saja di masa lalu ada orang yang memanfaatkan atau menyakiti, tapi bukankah tidak semua orang seperti itu? Mengapa kita selalu menganggap semua orang layak dicurigai dan memosisikan tubuh dalam kondisi selalu siap diserang? Bukankah yang lalu itu sudah berlalu? Mengapa kita membiarkan rasa sakit dari masa lalu terus menyerang bahkan ketika hal terse-

but sudah berlangsung sangat lama?

Ketika kita mengubah pengalaman positif menjadi hal yang tidak menyenangkan, dengan tidak memberikan penghargaan pada diri sendiri atas hal baik, keindahan, atau mungkin prestasi kita, kita sedang mencegah diri untuk membangun harga diri yang sehat. Gaya berpikir pesimistis ini menghasilkan kecurigaan dan sikap sinis terhadap motif orang lain. Kita biasanya menolak pujian dengan berpikir, "Kenapa dia memuji saya? Apa yang dia inginkan dari saya?" atau kita mungkin berkata, "Dia mengatakannya hanya karena tidak ingin saya sedih, bukan karena benar-benar ingin memuji." Dengan demikian, kita mengabaikan pujian dan tidak memberikan penghargaan atas diri kita sendiri.

Dari contoh ini, kira-kira apa bedanya orang yang sinis dengan orang yang jatuh cinta? Orang yang jatuh cinta selalu melihat hal baik di balik peristiwa. Ketika pujaan hatinya memuji, dia akan menerima sepenuh hati. Ketika pujaan hati memberi makanan, kita akan merasa sangat bahagia. Ketika kekasih terlambat datang karena terjebak hujan, kita menyiapkan penghangat untuk menenangkannya. Ketika kekasih menelepon untuk menanyakan kabar, kita bercerita tentang peristiwa ringan sehari-hari. Ketika dia melakukan sesuatu, pada sebagian besar waktu kita bisa menemukan keindahan. Berbeda dengan pikiran sinis—ketika orang sinis melihat orang lain memuji, menerima, menawarkan makanan, menelepon, apalagi datang terlambat, selalu ada hal buruk yang dipersepsikan.

Cara melawan kebiasaan berpikir sinis adalah dengan

menjadi realistis. Perhatikan saat kita mengubah hal-hal baik

dalam hidup dengan sudut pandang yang sinis, seakan-akan selalu ada hal buruk di tengah hal baik, seakan-akan kita layak mendapatkan hal buruk, dan orang lain yang memberikan kebaikan patut diwaspadai karena akan ada hal buruk yang datang. Kita juga bisa menjadi sinis ketika tidak mengakui pencapaian kita sendiri atau tidak meluangkan waktu untuk merenungkan apa yang telah kita lakukan pada hari ini, minggu lalu, atau selama hidup kita. Jika mendapatkan sebuah pencapaian, kita malah berpikir, "Ini bukan sesuatu yang spesial, biasa saja, siapa pun bisa mendapatkan ini." Hal baik yang kita lakukan selalu kurang, sementara hal buruk yang kita lakukan seakan kekal.

Sinis bukanlah realistis, sinis mengubah hal baik menjadi buruk sementara realistis menilai apa yang terlihat sebagaimana adanya. Realistis artinya kita menerima hal baik sebagai kebaikan, hal yang kurang baik pun kita terima sebagaimana adanya—tidak ditambahi ataupun dikurangi oleh pikiran. Ketika pikiran membentuk persepsi sinis, kita merasa sedang menjadi realistis. Kita merasa sedang waspada melihat kehidupan, karena hidup itu berbahaya. Padahal yang terjadi adalah kita menjadi getir karena kepahitan yang kita percayai sebagai kehidupan.

Bagaimana menjadi realistis? Kita bisa memulai dengan memperhatikan bagaimana kita menanggapi pujian dan penghargaan dari orang lain dan diri sendiri. Ketika kita mencapai prestasi tertentu, izinkan diri merasa bangga atas pencapaian itu, akui dan sadari. Akui bahwa kita berperan dalam men-

ciptakan peluang dan pengalaman yang menyenangkan. Lu-

angkan sedikit waktu untuk mengakuinya kepada diri sendiri dan biarkan diri kita merasa senang tentang hal itu. Ketika telah melakukan sesuatu dengan baik, beri pujian dan pikirkan, "Saya senang dengan hal ini, terima kasih diriku." Ketika ada hal baik yang dilakukan orang lain, sadari bahwa memang masih ada orang-orang baik yang perhatian. Bahwa pertanyaan, tawaran bantuan, atau makanan adalah bentuk kebaikan sederhana dari satu manusia ke manusia lain, bukan karena "ada maunya". Tidak perlu menerjemahkan terlalu jauh kebaikan dari manusia lain atau pencapaian yang kita terima. Cukup ucapkan "Terima kasih".

Kebiasaan Berpikir Generalisasi: Semua Sama!

Dalam pembahasan tentang filter mental, kita sudah membahas generalisasi. Generalisasi adalah ketika kita melihat satu konteks kejadian spesifik dan dianggap sama rata bagi konteks lain yang lebih luas. Misalnya ketika seseorang melakukan kesalahan di masa lalu, kita menganggap dia akan terus melakukan kesalahan yang sama di masa depan. Atau misalnya ketika kita dikecewakan seorang lelaki/perempuan, yang kemudian membuat kita menganggap semua lelaki/perempuan lain pasti sama saja. Contoh lainnya ketika keluarga kita tidak sehat dan mungkin *abusive*, lalu kita menganggap lebih baik tidak usah punya keluarga karena pasti akan menjadi *abusive*. Memang, bagi sebagian orang, satu kesalahan, kekalahan, atau kejadian menyedihkan dapat menggiring kesimpulan bahwa

hasil yang sama akan terus terjadi setiap kali mereka berada

dalam situasi yang sama. Kebiasaan berpikir seperti ini mencegah kita menghadapi banyak situasi karena kita takut akan perasaan tidak nyaman yang mungkin kita alami.

Generalisasi adalah kebiasaan berpikir yang wajar. Pada masa nenek moyang kita, mereka butuh menilai dengan cepat mana kawan dan mana lawan, mana ancaman hewan buas dan mana yang jinak, mana yang aman dan mana yang berbahaya. Hal ini dilakukan sekejap mata dengan mengambil ciri ciri sederhana untuk disamaratakan dengan cepat. Misalnya ular itu berbahaya, harimau itu berbahaya, manusia besar di tempat gelap itu berbahaya, kita melakukan generalisasi ini dengan cepat. Ini adalah kebiasaan berpikir sejak manusia purba yang ada untuk keamanan. Pada beberapa kondisi, generalisasi bisa membantu. Namun, seiring perkembangan zaman, generalisasi saja tidak cukup. Kita perlu menilai realitas secara lebih objektif ketimbang mengambil secuplik hal untuk disamaratakan ke dalam hal lain.

Ketika melakukan generalisasi, kita berfokus pada satu aspek negatif suatu peristiwa (atau orang) dan menganggapnya bisa mewakili kejadian-kejadian lain di waktu, tempat, dan orang yang serupa. Seorang pria berkata bahwa dia tidak pernah berbicara di depan banyak orang karena pernah ditertawakan ketika bertanya saat kuliah dulu. Seorang perempuan berkata bahwa ia selalu menghindari semua hubungan romantis setelah tunangannya membatalkan pernikahan dan meninggalkannya begitu saja. Dia percaya tidak ada gunanya menjalin hubungan lain karena semua hanya akan berakhir

dengan sia-sia.

Salah satu karakteristik dari generalisasi adalah pelabelan. Jika kita melabeli diri sendiri dengan istilah-istilah seperti bodoh, tolol, jelek, atau lemah, setiap kali mengalami kejadian yang tidak sesuai dengan harapan, kita membuat penilaian tentang diri kita berdasarkan beberapa aspek saja, bukan keseluruhan nilai kita sebagai pribadi yang utuh. Penilaian kita sebenarnya hanya tentang situasi khusus, bukan tentang diri kita seutuhnya.

Contohnya Erny yang memiliki masalah dengan generalisasi. Sebenarnya, ia ingin sekali segera menemukan lelaki yang sesuai dengan kriterianya, tetapi ia menolak untuk berkenalan dengan lelaki baru dari situs kencan internet karena pernah tertipu dengan foto profil yang terlalu banyak diedit hingga tidak mirip aslinya. Dia melabeli orang-orang yang mencari jodoh di internet sebagai orang yang "putus asa". Dia menolak dijodohkan oleh teman-temannya. Dia juga tidak berusaha apa pun untuk membuat dirinya bertemu pria yang sesuai. Dia hanya menunggu sambil meratapi diri. Pemikiran semacam ini secara signifikan membatasi peluangnya untuk bertemu dengan pria baik yang belum dikenalnya.

Bagaimana generalisasi bisa memengaruhi depresi? Bayangkan jika kita melakukan generalisasi terhadap kegagalan? Ketika dalam masa pengobatan lalu ternyata penanganannya kurang cocok, generalisasi akan memainkan perannya yang berbahaya. "Betul, kan, percuma konsultasi. Saya tidak akan sembuh, semua sia-sia." Atau ketika kita mengalami kegagalan, generalisasi akan membawa kita pada kesimpulan

berlebihan, "Saya memang selalu gagal," atau malah memer-

sonalisasi masalah, "Saya adalah orang yang gagal," daripada melihat dengan jujur, "Pada momen ini, saya mengalami kegagalan." Generalisasi berlebihan ini membuat depresi yang dialami terus bergulir.

Perhatikan ketika kita menggunakan kata-kata seperti "semua", "selalu", atau "tidak pernah", misalnya, "Kamu selalu tidak mau mendengarkanku," "Kamu tidak pernah memahamiku," atau "Semua ini percuma." Kata-kata yang menggeneralisasi ini adalah jalan buntu yang malah menyakiti semua pihak yang berkonflik.

Cara melawan kebiasaan berpikir generalisasi adalah dengan menjadi spesifik! Mengoreksi gaya berpikir generalisasi membutuhkan kita untuk mengembangkan perspektif yang lebih luas, bahwa tidak semua hal bisa disamaratakan. Kita perlu belajar untuk lebih spesifik daripada menuruti kebiasaan pikir kita yang suka memukul rata semua hal. Belajarlah untuk mempertimbangkan konteks ketika mengalami kejadian buruk atau pengalaman tidak menyenangkan.

Untuk melepas belenggu generalisasi, kata-kata yang spesifik, jelas, serta bisa diukur dan diamati perlu sering digunakan dalam keseharian. Mengatakan, "Ini mustahil untuk saya," "Saya tidak akan sanggup," atau "Semuanya percuma," tidak akan membantu kita menjadi lebih baik, karena itu nyatakanlah masalah tertentu dengan jelas. Di bagian mana kita merasa kesulitan dan di bagian mana kita sanggup. Kurangilah menakuti diri sendiri dengan memikirkan hal-hal seperti, "Saya merasa aneh," atau "Saya gila," karena itu akan menambah beban

masalah. Gambarkan secara spesifik sesuatu yang muncul da-

lam pikiran kita, seperti, "Saya saat ini sedang merasa gugup/cemas/marah/takut, dan saya menyadari ada waktu lain di mana saya merasa lebih baik."

Bandingkan dua pemikiran berikut: "Presentasi saya gagal total," dan "Saya salah memilih alur cerita saat presentasi tadi." Jika mampu berpikir tentang apa yang tidak kita sukai secara spesifik, kita akan segera menyadari apa yang dapat kita perbaiki, kemudian mengambil tindakan atasnya. Generalisasi menutup kesempatan untuk memperbaiki masalah karena permasalahan terkesan sangat besar.

Bayangkan seorang pegawai yang menganggap dirinya gagal karena tidak dapat berkonsentrasi dan bekerja sebagaimana biasanya. Gagal adalah kata yang sangat negatif dan kuat dalam melabeli diri sendiri. Dengan sudut pandang itu, ia akan selalu merasa terbebani karena masalah terlihat begitu besar baginya. Jika bisa melihat permasalahan secara spesifik, bahwa bukan dirinya yang gagal tapi ada beberapa usahanya yang gagal, pegawai tersebut bisa melihat masalah secara lebih jelas dan memperbaiki di mana dia keliru. Bayangkan jika yang kita anggap gagal adalah "diri", terlihat lebih sulit diperbaiki. Namun, jika kita spesifik, akan ada sesuatu yang bisa kita lakukan di sana.

Berhentilah menghakimi diri sendiri dengan sebutan lemah, bodoh, malas, egois, dan jelek—kita tidak membutuhkannya. Daripada merundung diri sendiri, "Saya selalu gagal sebagai orangtua," cobalah untuk menggeser pikiran menjadi, "Saya kadang membuat beberapa kesalahan dalam pengasuhan, tetapi semua orang melakukan kesalahan. Saya sudah me-

lakukan yang terbaik pada saat itu."

Ganti kata "semua" dengan "beberapa".

Ganti kata "selalu" dengan "kadang".

Daripada merasa diri selalu gagal, jujurlah bahwa kita kadang gagal, tapi kadang juga berhasil. Daripada merasa semuanya percuma, jujurlah melihat bahwa terkadang yang kita lakukan tidak berakhir seperti yang kita harapkan, tapi beberapa lainnya berakhir seperti yang kita harapkan. Gantilah kata-kata yang menggeneralisasi, tapi berikan ruang untuk detail spesifik.

Karena pada kenyataannya, semua orang sudah melakukan yang terbaik yang bisa mereka lakukan sesuai dengan sumber daya yang mereka punya saat itu, terlepas dari apakah yang terbaik itu cukup atau tidak. Jika yang terbaik dari kita tidak cukup, itulah fungsinya pertumbuhan. Tugas kita adalah berusaha sebaiknya dan bertumbuh.

Kebiasaan Berpikir Malapetaka: Ketika Batu Kerikil Terlihat seperti Gunung

Pernahkah Anda mengalami malapetaka? Malapetaka yang saya maksud bencana alam yang menelan banyak korban, kejahatan kriminal yang terjadi pada diri kita atau keluarga, kecelakaan kendaraan yang begitu mengerikan hingga kita selalu teringat, atau kisah lain yang sulit ditoleransi rasa sakitnya. Contoh-contoh ini memang malapetaka yang terjadi,

dan wajar jika kita merasakan begitu terluka.

Pada kebiasaan berpikir ini, yang dimaksud malapetaka bukanlah hal-hal yang nyata mengertikan seperti contoh sebelumnya. Dalam kebiasaan berpikir malapetaka, kita terbiasa menyambungkan hal-hal kecil yang sepertinya akan menimbulkan malapetaka di masa depan. Pada keadaan ini, kita cenderung melebih-lebihkan beratnya situasi yang tidak menyenangkan dan memperbesar permasalahan lebih dari realitasnya sendiri. Karena memersepsikan seakan masalah tersebut besar, kita akan memberikan reaksi yang besar pula. Pemikiran seperti ini akan membuat kita kurang efektif dalam menghadapi situasi yang penting.

Ketika mendengar sebuah berita, bahkan ketika hal tersebut netral, kebiasaan berpikir ini membuat kita membayangkan tentang hal-hal buruk. Seakan hal buruk yang akan terjadi itu besar dan diri ini kecil. "Bagaimana kalau saya gagal?" "Bagimana kalau saya tidak segera sembuh?" "Kepala saya sakit sekali, jangan-jangan saya memiliki tumor otak," seakan kita mengharapkan hal terburuk akan terjadi dalam hidup. Membayangkan skenario yang buruk itu sebenarnya tidak masalah, yang menjadi masalah adalah kita membayangkan skenario yang buruk dan kita percaya itu akan terjadi dalam hidup kita. Yang jadi masalah adalah ketika membayangkan skenario terburuk, kita menjadi terganggu atas sesuatu yang belum pasti.

Vidya menderita depresi sehingga ia kehilangan rasa percaya diri dalam bersosialisasi. Ketika bersama teman-temannya, ia tenggelam dalam ketakutannya sendiri. Ia berpikir

tentang perasaannya yang tidak nyaman dan terus berkata

kepada dirinya sendiri, "Saya tidak nyaman bersama mereka, saya tidak cocok bersama mereka, saya berbeda dengan mereka, saya tidak merasa seperti dulu." Dalam pikirannya, Vidya membesarkan kekurangannya dibandingkan teman-temannya dan mengecilkan dirinya, sehingga ia merasa rendah diri. Hal ini membuat ia yakin bahwa ia tidak lagi cocok berada di lingkungannya, lalu memutuskan untuk mengindari mereka. Faktanya, teman-temannya juga terkadang merasa takut akan masa depan dan tidak berdaya, tetapi Vidya tidak dapat melihat bahwa mereka juga memiliki perasaan tidak nyaman, karena ia yakin bahwa ia lebih rendah dari semua orang.

Seseorang dengan kebiasaan berpikir ini dapat membesarkan kejadian wajar, seperti kesalahan mereka atau bahkan pencapaian seseorang. Sebaliknya, setelah kita membesarkan pencapaian orang lain dan kesalahan sendiri, kadang kita mengecilkan pencapaian, potensi diri sendiri, dan ketidaksempurnaan orang lain. Seakan-akan benar bahwa diri kita lebih rendah daripada orang lain, padahal tidak berarti demikian karena semua manusia punya kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Membandingkan dengan tidak adil akan membuat perasaan kita menjadi lebih buruk.

Sebagai manusia, sejak kecil kita sudah mempelajari banyak rasa, termasuk takut. Rasa takut ini bersifat adaptif untuk mengingatkan kita akan ancaman potensial terhadap keselamatan dan kelangsungan hidup. Ketakutan sebenarnya berfungsi sebagai peringatan agar kita waspada dan berhati-hati, termasuk agar kita memahami kesalahan dengan

harapan tidak akan terulang. Bisa bayangkan ketika kita me-

nyeberang jalan dan tidak merasakan takut, bukankah itu berbahaya? Atau misalnya ketika terjadi gempa bumi besar tetapi kita tidak merasa takut sama sekali, tentu hal ini dapat membahayakan keselamatan diri.

Emosi yang intens juga dapat memberitahu kita ketika kita tidak mendapatkan apa yang kita butuhkan, misalnya cinta, rasa hormat, kemandirian, keintiman, atau kebutuhan penting manusia lainnya. Namun, jika perasaan yang sudah besar itu semakin dibesar-besarkan, emosi kita menjadi bersifat merusak dan tidak bermakna serta tidak membantu kita dalam mengetahui sesuatu tentang diri kita sendiri. Menggunakan kaca pembesar dalam melihat masalah juga dapat membuat kita kurang efektif dalam menghadapi situasi yang penting. Selalu berasumsi yang terburuk akan terjadi, tidak membuat hal buruk tersebut tidak terjadi. Memercayai asumsi bahwa hal buruk akan terjadi malah membuat hidup yang dijalani terasa buruk.

Ada perbedaan besar antara bersiap dengan *worst case scenario* dengan hidup dalam *worst case scenario*. Yang satu membuat kita bersiap, yang kedua membuat kita tidak berdaya.

Sumber: http://yourdost-blog-images.s3-ap-southeast-1.amazonaws.com/wp-content/uploads/2016/05/31144617/worry-compressor.jpg

Cara melawan kebiasaan berpikir malapetaka adalah dengan memahami bahwa berkah dan musibah datang silih berganti. Salah satu cara untuk menyadari pola pikir malapetaka adalah menilai intensitas perasaan kita. Hal ini dapat membantu kita untuk menentukan apakah kita telah bereaksi berlebihan atau bereaksi normal. Misalnya, jika saat ini intensitas perasaan kita 90 hingga 100 (dari skala 0–100, dengan 0 adalah tidak merasa apa-apa dan 100 adalah emosi paling intens yang pernah kita bayangkan), tetapi logika kita mengatakan bahwa seharusnya perasaan yang kita alami mungkin hanya 20 hingga 30, kemungkinan besar kita telah menggunakan pola pikir malapetaka.

Untuk membebaskan diri dari kecenderungan terjebak dalam pikiran malapetaka, kita perlu untuk menimbang tingkat

keparahan sebuah situasi yang tidak menyenangkan dan menilainya secara seimbang. Kalau sulit, coba seakan kita melihat permasalahan ini dari sudut pandang orang lain. Kita bisa membayangkan sedang keluar dari diri, seakan melihat dari luar tubuh dan melihat kejadian saat ini secara apa adanya. Atau misalnya dengan membayangkan bagaimana jika masalah yang sama terjadi kepada seorang lain? Apa yang kira-kira akan mereka nilai? Apa yang akan mereka lakukan?

Jika membayangkan bencana akan datang dan seakan malapetaka kemungkinan besar akan tiba, kita juga perlu menilai hal tersebut secara jujur. Kita membayangkan akan gagal? Dikeluarkan dari pekerjaan? Atau tidak lulus ujian? Atau tidak diterima di sekolah/kampus/jurusan yang kita harapkan? Mari dengan jujur menilai, seberapa besar kemungkinan tersebut terjadi? Kalaupun hal buruk tersebut terjadi, nilai secara jujur apa dampaknya pada kehidupan kita? Apa konsekuensi yang nyata dan yang paling mungkin akan terjadi? Namun, pikirkan dengan tetap jujur dan tidak tenggelam dalam pemikiran sendiri, di sini tugas kita adalah menilai secara jujur.

Pertimbangkanlah konsekuensi nyata dari peristiwa negatif yang kita alami. Apakah ada yang rugi karenanya, seperti miskin, bangkrut, sakit, atau meninggal? Pertimbangkan konsekuensi yang benar-benar nyata, bukan yang kita bayangkan. Mungkin kita akan mengalami perasaan tidak menyenangkan untuk sementara waktu, tetapi semua perasaan pada akhirnya akan berlalu. Pada beberapa kejadian, kita sendirilah yang membuat pilihan untuk mempertahankan perasaan ter-

sebut. Mungkin beberapa kesalahan atau kesalahpahaman

dapat diselesaikan dalam beberapa cara. Daripada memikirkan seberapa buruk kejadian atau kesalahan yang kita buat, pertimbangkan beragam solusi dan bagaimana kesalahan itu dapat diperbaiki.

Teknik lainnya adalah dengan bertanya kepada diri sendiri betapa pentingnya kejadian tersebut sepuluh tahun ke depan atau seberapa pentingnya kejadian tersebut ketika kita sudah berusia 60 tahun. Apakah benar kegagalan, hal tidak menyenangkan, atau kesalahan yang kita lakukan ini benar-benar penting 10 tahun lagi? Ataukah kita akan melewatkannya seperti peristiwa lain dalam kehidupan? Karena jika hal tersebut tidak penting 10 tahun lagi, dan kita menghabiskan energi saat ini untuk berfokus pada peristiwa buruk hingga mengganggu keseharian, maka kita sedang rugi. Ketimbang berfokus hanya pada perasaan kita, mari beri perhatian sepenuhnya pada apa yang sebenarnya terjadi di saat ini, di sini. Ada hal-hal penting seperti orang terdekat kita, kehidupan saat ini, apa yang bisa dikendalikan dan diperjuangkan secara nyata, yang butuh diberi perhatian ketimbang sesuatu yang sudah terjadi dan di luar kendali.

Vidya berusaha berhenti melihat malapetaka dalam perasaan negatifnya dengan cara menggunakan bahasa yang kurang intens, menggunakan bahasa yang apa adanya. Dia juga menyadari ketika mengatakan kepada dirinya sendiri bahwa dia "berbeda" dari orang lain dan menyadari sisi lainnya bahwa semua manusia adalah sama. Ketika dia mulai menceritakan kepada teman-temannya tentang perasaan tidak mampu,

gugup, dan ketakutannya tentang masa depan, beberapa dari

mereka ternyata mampu mengerti dan membantunya menenangkan kembali perasaan itu agar dia tidak lagi merasa kesepian, walau memang tidak bisa dimungkiri ada temannya lain yang tidak memahami. Meskipun teman-temannya tidak merasakannya sesering Vidya, dia merasa jauh lebih terhubung dan dipahami oleh mereka. Hal ini membantunya merasa lebih baik.

Perhatikan jenis kata yang kita gunakan untuk menggambarkan emosi atau situasi kita. Jika kita mendeskripsikan perasaan kita dengan istilah seperti "rusak", "sia-sia", "tidak ada yang bisa mengerti", "hancur", "putus asa", atau "berantakan", coba ganti dengan kata sifat yang lebih ringan. Kita bisa memilih kalimat, "Saya merasa khawatir", "terkejut", atau "merasa tidak dimengerti." Dengan memodifikasi pemilihan kata, kita juga mengubah persepsi tentang apa yang telah terjadi, yang juga akan mengubah respons kita terhadapnya

Jika tidak terganggu dengan humor, sebenarnya itu sangat membantu. Untuk membuat situasi menjadi lebih ringan, tertawalah pada hal-hal sederhana atau lucu, bahkan untuk ketidakmampuan yang kita/orang lain lakukan. Cara ini membuat kita untuk menjaga perspektif yang seimbang.

Mungkin kita akan merasakan perasaan tidak
menyenangkan untuk sementara waktu,
tetapi semua perasaan akan berlalu.

Kebiasaan Berpikir Personalisasi: Ini Semua Salah Saya!

Personalisasi adalah kebiasaan berpikir yang membuat kita merasa bertanggung jawab sepenuhnya dan akhirnya menyalahkan diri sendiri atas hal-hal yang terjadi di luar diri kita. Misalnya, jika seseorang yang kita sayangi merasa sedih, kita berpikir bahwa kesedihan itu adalah kesalahan kita, kita tidak berhasil membuat dia bahagia. Jika tamu tidak menikmati pesta kita, kita merasa bertanggung jawab dan melihat diri sendiri sebagai tuan rumah yang buruk. Jika secara tidak sengaja melukai seseorang yang kita sayangi, kita mungkin akan terjebak dalam perasaan bersalah yang sangat dalam. Kita memiliki cara pikir personalisasi yang ditandai dengan terlalu banyak bertanggung jawab atas perasaan dan tindakan orang lain hingga rasanya terbebani, serta mengabaikan bahwa mereka sebenarnya memiliki kendali atas kehidupan dan perasaan mereka sendiri.

Kebiasaan berpikir jenis ini sebenarnya mencerminkan masalah dalam melihat batas-batas pribadi. Orang dengan tipe pemikiran personalisasi tidak mampu melihat bahwa dirinya dan orang lain itu dua orang yang terpisah, sehingga ia menanggung apa yang sebenarnya berada di wilayah personal orang lain. Jika kita membebani diri sendiri dengan kebahagiaan orang lain, maka bisa dimengerti jika rasanya semua salah kita. Mengusahakan kesejahteraan diri pribadi saja butuh usaha keras dan bisa jadi tidak berhasil, apalagi

menanggung usaha untuk membahagiakan orang lain. Na-

mun, itu bukan salahmu, itu bukan salah siapa-siapa. Setiap orang hanya perlu mengusahakan kebahagiaannya sendiri-sendiri. Setiap orang bertanggung jawab atas kebahagiaannya masing-masing.

Ada kisah tentang Afi yang menyalahkan dirinya sendiri karena nilai rapor putrinya menurun. Ketika wali kelas menyiratkan bahwa ia kurang puas dengan hasil rapor itu, Afi merasa bahwa itu adalah kesalahannya apabila nilai putrinya kurang baik. Afi merasa menjadi ibu yang buruk karena tidak mampu memberikan lebih banyak waktu dan perhatian atas tugas sekolah putrinya. Afi merasa bahwa harusnya dia membantu putrinya dalam belajar lebih giat lagi.

Namun, kalau dilihat lebih dekat, Afi sebenarnya telah menemani putrinya belajar dan membimbingnya dalam mengerjakan pekerjaan rumah. Putrinya tidak mendapat nilai yang memuaskan semata-mata karena memang pada waktu menjelang ujian anaknya sedang sakit dan tidak bisa belajar secara maksimal, sementara untuk mata pelajaran lain anaknya mendapatkan nilai yang baik karena mengerjakannya dalam keadaan fit. Jadi, jelas sebenarnya bahwa pola pikir Afi kali ini tidak masuk akal.

Steven melihat seorang teman dekat ketika sekolah di sebuah pusat perbelanjaan. Meskipun berada di seberangnya, teman itu seakan-akan mengabaikan Steven dengan berbalik badan dan berlalu dengan cepat. Steven kemudian berpikir, "Dia tidak ingin berbicara dengan saya, dia sengaja mengabai-

kan saya." Beberapa hari kemudian, Steven mengetahui bahwa temannya ini sedang dalam perjalanan ke dokter karena

hasil pemeriksaan medisnya sudah keluar dan ia cukup khawatir karena hasil pemeriksaan menunjukkan adanya penyakit berat. Rupanya, teman itu sedang tidak memperhatikan keadaan sekitar.

Eric menjalin hubungan yang sangat intens dan penuh drama selama sepuluh bulan dengan perempuan yang dicintainya. Ketika pacarnya tidak mau berbicara dengannya, Eric bingung karena tidak tahu apa yang salah. Singkatnya, setelah putus, Eric datang ke konselor dengan keyakinan bahwa kegagalan hubungannya ini sepenuhnya merupakan akibat dari kesalahannya. Eric merasa dirinya sudah tidak berharga. Menariknya, tidak ada satu pun teman baik Eric yang menyukai gadis ini, bahkan mendorong Eric untuk segera putus. Eric mengalami masalah emosional ketika mencoba membahagiakan pacarnya tapi tidak berhasil dan ia merasa bertanggung jawab atas perasaan pacarnya. Eric berkeyakinan bahwa seandainya dia lebih baik, lebih pengertian, lebih penyayang, lebih penyabar, dan lebih mencintai, mungkin hubungan itu akan berhasil. Meskipun dapat memahami bahwa mantannya memiliki banyak masalah yang tidak ada hubungannya dengan Eric, itu tidak mengubah rasa bersalah Eric.

Ketiga kasus ini menunjukkan sesuatu akibat proses perasaan menyalahkan diri sendiri, yang adalah bagian dari pola pikir personalisasi. Saat kita berpikir bahwa diri ini bersalah, bukan berarti kita pasti bersalah, tapi pikiran kita menunjukkan bahwa saat ini kita berpikir dan merasa diri kita bersalah. Apakah benar kita pasti melakukan kesalahan? Mungkin saja,

sebagian. Sebagian lainnya juga mungkin tidak. Namun, me-

nyalahkan diri sendiri terus-menerus—apalagi atas hal-hal yang terjadi di luar kendali kita—bisa jadi menarik kita ke dalam perasaan buruk. Kalau kata Mas Kunto Aji dalam lagunya:

"Tenangkan hati, semua ini bukan salahmu.
Jangan berhenti, yang kau takutkan takkan terjadi."

Cara melawan kebiasaan berpikir personalisasi adalah dengan membebaskan diri dari rasa bersalah. Untuk membebaskan diri dari kebiasaan berpikir personalisasi, kita harus belajar berhenti menyalahkan diri sendiri atas kejadian atau perasaan orang lain. Kita tidak mungkin mampu menanggung beban sebesar itu, yang sebenarnya juga bukan tanggung jawab kita. Setiap orang memiliki beban dan tanggung jawab untuk kebahagiaannya sendiri.

Tanyakan kepada diri kita, apakah kita benar-benar bertanggung jawab untuk membuat semua orang bahagia sepanjang waktu? Apakah harapan ini benar-benar dapat dicapai? Apakah benar kita bertanggung jawab atas apa yang terjadi? Apakah benar kita bisa mengendalikan segala sesuatunya untuk membahagiakan orang lain? Apakah benar kita bisa mengendalikan segala sesuatu di luar diri kita untuk membuat semua menjadi ideal? Berlatihlah membiarkan orang lain memiliki perasaan, pikiran, pergumulan, dan rasa sakitnya tanpa kita harus bertanggung jawab atas kehidupan mereka.

Menempatkan batasan-batasan emosional ini akan membantu kita menjadi lebih objektif tentang mengapa seseorang ber-

sikap sebagaimana adanya. Jika benar-benar ingin tahu, kita dapat bertanya kepada mereka, tetapi berhati-hatilah karena orang lain sering mengalami kesulitan mengambil tanggung jawab atas perasaan mereka sendiri dan mungkin melemparkan rasa sakit mereka kepada kita.

Jika kita adalah seorang orangtua, biarkan anak kita mengalami konsekuensi dari perilaku mereka. Terlalu protektif malah merugikan bagi perkembangan anak. Pengalaman tidak menyenangkan dapat menjadi pelajaran berharga—tidak hanya untuk bertanggung jawab atas perilaku mereka sendiri, tetapi juga untuk memilik strategi dalam menghadapi tantangan secara efektif yang akan mereka hadapi ketika tumbuh dewasa.

Eric menyadari selama proses terapi bahwa dia tertarik pada perempuan yang sangat emosional. Eric akhirnya belajar untuk menetapkan batas-batas yang lebih jelas dan tidak tenggelam dalam drama dengan mengatakan, "Ketika kamu siap untuk bicara dengan tenang, aku siap untuk mendengarkan." Bukannya bergantung dengan cara lama untuk berusaha lebih keras membuat situasi lebih baik, Eric belajar memisahkan dirinya dengan pacarnya. Setelah beberapa saat, ia menyadari hubungannya tidak berjalan dengan baik. Dia mulai melihat bahwa hubungan itu hanya bersifat satu arah, yakni memenuhi kebutuhan sang perempuan. Eric mulai menghargai wanita yang mau mengelola emosinya sendiri dan berani mengambil tanggung jawab untuk saling membahagiakan.

Mengevaluasi kesalahan diri berbeda dengan tenggelam dalam menyalahkan diri sendiri.

Kita perlu belajar berdamai dengan diri sendiri, dengan cara yang serupa ketika berdamai dengan orang lain. Tidak semua salah orang lain, tapi sama seperti diri kita juga, tidak semua salah kita. Dan kadang menyalahkan itu tidak menyebabkan masalah selesai, malah bisa memperkeruh suasana. Kadang mencari-cari kesalahan hanya membawa pada kemarahan. Kita tidak perlu terlalu tenggelam dalam menyalahkan diri sendiri.

Kebiasaan Berpikir Tenggelam dalam Emosi: Saya Merasa, maka Itu Pasti Nyata

Kebiasaan berpikir ini membuat kita mengidentifikasi diri dengan apa yang kita rasakan atau pikirkan. Misalnya, jika kita merasa "Dia tidak menyukaiku," artinya orang tersebut memang benar tidak menyukai kita. Atau misalnya kita merasa "Aku sendiri di dunia ini," maka artinya memang benar tidak ada orang yang bisa mengerti kita. Jika kita merasa putus asa, artinya kita juga sedang memercayai bahwa tidak ada harapan bagi kita. Karena merasa tak pantas, kita benar-benar tidak pantas bagi siapa pun. Ketika kita merasa bahwa kita bodoh dan tak ada yang mau dekat dengan kita, maka kita merasa itu benar adanya. Jika merasa terluka, kita yakin bahwa diri kita adalah korban dari situasi kehidupan. Dalam kebiasaan

kita adalah korban dari situasi kehidupan. Dalam kebiasaan pikir ini, ketika sebuah emosi atau perasaan datang, maka kita

menganggapnya sebagai realitas yang pasti. Padahal jika kita berani lebih jujur terhadap perasaan, kita tahu bahwa perasaan kita bukanlah kebenaran, bukan sesuatu yang objektif, tidak peduli seberapa nyata perasaan ini bagi pikiran kita.

Realitas tidak peduli dengan apa yang kita rasakan,
realitas tetap berjalan pada jalurnya sendiri.

Sering kali kita menyadari bahwa perasaan tidak menyenangkan dipicu oleh kejadian tertentu. Misalnya, Selvi sering merasa tidak diinginkan dan diabaikan. Perasaannya terpicu oleh keadaan di kantor ketika teman-temannya seperti mengabaikan masukannya dengan tidak diikutkan dalam kegiatan. Perasaan tidak diinginkan dan diabaikan ini bahkan dapat muncul jika rekan-rekannya tidak memberinya salam di pagi hari atau tidak mengajaknya pergi makan siang.

Dalam merefleksikan kebiasaan berpikir ini, kita perlu mengingat apa yang terjadi secara fisiologis dan emosional saat kita bertumbuh dewasa. Saat beranjak remaja, ketika otak kita berkembang, area yang tumbuh lebih awal adalah sirkuit emosional. Area ini tetap dominan sampai akhir masa remaja kita. Kita cukup lama mempelajari emosi diri kita sebelum akhirnya mampu belajar berpikir mandiri. Pembelajaran itu didasarkan pada bagaimana kita merasa nyaman, dicintai, istimewa atau cemas, khawatir, tidak diinginkan, dan sebagainya.

Sebenarnya orangtua Selvi pernah mengalami trauma emosional yang hebat. Meskipun berniat memberikan yang

terbaik untuk putri mereka, mereka sering tidak peka terhadap kebutuhan Monica karena tekanan emosi mereka sendiri. Mereka sibuk dengan pekerjaan dan kegiatannya masing-masing. Oleh karena itu, Monica tumbuh dengan rasa diabaikan dan tidak diinginkan seakan-akan kebutuhan orangtuanya lebih penting daripada kebutuhannya. Ia pun meyakini perasaan itu sebagai gambaran besar tentang dirinya sendiri. Saat tumbuh dewasa, ia mengidentifikasi dirinya dengan perasaan yang sama dan tidak bisa melihat dirinya dari sudut pandang lain

Kita sering kali tenggelam dalam perasaan kita dan jarang mempertanyakannya. JIka merasa sendirian, kita jarang mempertanyakan "Dari mana perasaan ini?", "Meskipun merasa sendirian, tapi benarkah saya sendirian?", "Meskipun saya merasa tidak dimengerti, benarkah tidak ada seorang pun yang mau mengerti saya?", "Meskipun saya merasa tidak memiliki harapan lagi, tapi apakah benarkah demikian?". Kita mungkin jarang memikirkan dari mana perasaan ini berasal dan benarkah perasaan ini. Perasaan yang berasal dari masa kanak-kanak perlu ditelaah ketika kita sudah tumbuh dewasa. Sebagai seorang anak atau remaja, otak bagian depan kita tidak memiliki kapasitas untuk mengintegrasikan dan memproses fakta-fakta tentang situasi kita, kemudian secara dominan memproses perasaan. Namun, ketika sudah dewasa, kita harus menyadari bahwa kita bukanlah orang yang sama dengan kita di masa kecil.

Sebagai orang dewasa, Monica mampu menyadari seja-

uh mana orangtuanya berjuang dengan masalah mereka dan

Monica dapat memberi belas kasih untuk mereka. Ia sedang belajar untuk mengatakan, "Apa yang saya pelajari terkait apa yang saya rasakan tentang diri sendiri memang belum bisa saya simpulkan, tapi saya sudah belajar untuk melihat perasaan dari sudut pandang yang berbeda." Ketika sedang rapat, Monica yang sekarang mampu berpikir, "Jika tidak ada yang menggunakan ide saya, itu bukan berarti saya diabaikan. Mungkin mereka tidak menganggap ide saya karena ada begitu banyak ide yang lebih baik."

Monica belajar berpikir, "Bagaimana saya belajar merasakan dan melihat diri saya ketika kecil adalah reaksi terhadap hidup saya saat itu. Hidup saya berbeda saat ini; orang-orang bereaksi berbeda terhadap saya dan saya dapat memperbarui pandangan saya tentang siapa saya. Saya tidak harus melihat diri saya sendiri melalui mata orangtua selama sisa hidup saya. Bagaimana mereka memperlakukan saya saat itu bukanlah siapa saya; itu lebih mencerminkan siapa mereka dan apa yang terjadi kepada mereka.

Ini bukan berarti apa yang kita rasakan tidak benar, yang kita rasakan itu benar-benar kita rasakan. Namun, yang benar-benar kita rasakan belum tentu sama dengan realitas kehidupan yang terjadi. Benar kita merasa kesepian, tidak dimengerti, ketakutan, tidak ada harapan, tapi bukan berarti realitas objektif mengatakan demikian. Sebagiannya mungkin benar, tapi sebagian lainnya mungkin keliru. Tenggelam dalam perasaan yang realitasnya secara objektif keliru artinya hanya membuat batin menderita, padahal realitas tidak demi-

kian.

Cara melawan kebiasaan berpikir tenggelam dalam emosi adalah dengan memahami bahwa perasaan bukan realitas. Kamu memiliki buku ini, tapi buku ini bukanlah dirimu. Kamu juga punya telepon, tapi teleponmu bukanlah kamu. Saat ini, kamu memiliki pikiran dan perasaan, tapi bukan berarti kita hanyalah pikiran dan perasaan. Kita bukanlah perasaan kita, bukan juga pikiran kita. Pikiran kita hanyalah pikiran, dan perasaan kita hanyalah perasaan, bukan realitas objektif. Perasaan adalah reaksi sementara terhadap suatu situasi, atau bahkan bisa saja muncul tanpa pencetus situasi apa pun. Dan merasakan sesuatu bukan berarti ketakutan itu akan menjadi nyata, seberapa pun nyatanya perasaan itu. Perasaan tidak nyaman adalah sistem informasi yang memberitahu kita tentang apa yang hilang atau apa yang kita butuhkan. Rasa sakit ini membimbing kita, tetapi tidak menentukan siapa kita.

Ketika kita merasa kesepian, sendiri, takut, waspada, keliru, bersalah, marah, tidak dimengerti, atau tidak dicintai, maka itu adalah perasaan. Perihal apa benar secara objektif kita kesepian, sendiri, takut, waspada, keliru, bersalah, marah, tidak dimengerti, atau tidak dicintai, itu lain soal lagi. Bisa juga bahkan perasaan dan pikiran muncul tanpa ada apa-apa, misalnya semata karena kita kurang tidur dan merasa tidak nyaman. Atau ketika tubuh kita tidak terlalu sehat dan perasaan kita menjadi *gloomy* sepanjang hari. Namun, itu bukan berarti hal-hal di luar kita ada yang keliru, bisa jadi tidak ada yang keliru.

Kita memang memikirkan sesuatu dan pikiran itu berasal dari diri kita, tetapi pikiran itu bukanlah kita. Kita memang

sedang merasakan sesuatu dan perasaan memang berasal dari diri kita, tetapi perasaan itu bukanlah diri kita. Untuk memahaminya, kita perlu memperluas pandangan kita tentang diri sendiri dengan memperhitungkan fakta-fakta terkait apa yang telah kita capai, bagaimana orang lain menghargai kita, semua kualitas yang kita miliki, dan bagaimana fakta objektif tentang hal tersebut. Perasaan akan berlalu dan rasa sakit akan pergi, kecuali kalau kita tenggelam dalam pikiran dan perasaan tersebut. Untuk tidak tenggelam dalam pikiran, kita perlu mengumpulkan fakta-fakta untuk menandingi atau menjadi pembanding perasaan kita yang menyedihkan, termasuk penjelasan alternatif.

Kita mungkin merasa terbantu dengan menulis buku harian perasaan kita dan intensitasnya ketika perasaan begitu mengganggu. Lama-kelamaan, kita akan melihat bahwa perasaan sedih itu akan berkurang seiring waktu, ketakutan pun akan mereda, perasaan kesepian juga akan berkurang. Semua perasaan akan berlalu. Peristiwa masa lalu memang tidak berubah, tetapi perasaan pasti berubah. Oleh sebab itu, perasaan bukanlah dasar yang tepat untuk mengambil keputusan.

Ingatlah bahwa perasaan adalah kebiasaan yang mungkin tidak lagi relevan dengan momen saat ini dan di sini. Pertimbangkan perspektif baru dan izinkan diri kita untuk memperbarui apa yang kita ketahui tentang siapa kita sebenarnya. Belajarlah untuk tidak terlalu percaya percaya pada pikiran dan perasaan kita.

Kebiasaan Berpikir Melompat ke Kesimpulan: Penghakiman Lebih Cepat dari Penjelasan

Kebiasaan berpikir ini membuat kita lebih cepat menarik kesimpulan negatif dari sebuah situasi padahal tidak ada bukti yang kuat untuk mendukungnya. Bahkan, mungkin bukti-bukti justru menunjukkan bahwa kesimpulan kita keliru, tetapi tetap kita yakini benar. Sekalipun orang lain berusaha mendukung dan menemani, kalau kita berkesimpulan mereka tidak mengerti, maka usaha apa pun yang mereka lakukan akan terkesan sia-sia. Jika kita sudah berkesimpulan seperti, "Tidak ada yang bisa mengerti aku," sekalipun ada orang yang benar-benar mengerti, kita tidak akan bisa merasakannya karena telanjur menarik kesimpulan "tidak ada yang mengerti aku".

Contohnya, ketika seseorang tidak disukai mendatangi kita, lalu menawarkan bantuan. Otak kita akan berasumsi tentang alasan orang itu menawarkan bantuan. Kita mungkin menganggap orang itu berniat jahat dan berencana menyakiti dengan berpura-pura baik. Kita seakan-akan menjadi bisa membaca pikiran. Kita pikir kita tahu apa yang dipikirkan orang lain dan kita pikir asumsi negatif kita pasti benar.

Contoh yang lebih nyata dari melompat pada kesimpulan adalah ketika seseorang jatuh cinta dan dibandingkan dengan seseorang yang telah lama disakiti. Saat seseorang yang sedang jatuh cinta diberikan air minum, ia akan berpikir dengan segera bahwa si pemberi sangat perhatian kepadanya. Padahal bisa saja saat itu seseorang ini tidak sedang haus, tapi ia

tetap merasa dimengerti. Kenapa? Karena di pikirannya su-

dah ada kesimpulan, bahwa "Saya dicintai dan dimengerti." Sebaliknya, jika seseorang yang telah lama disakiti diberikan air minum, maka ia akan berpikir dengan segera bahwa si pemberi pasti punya niat buruk. Padahal bisa saja saat itu si pemberi sedang melihat orang ini haus, kemudian inisiatif memberikan air minum, tapi ia tetap salah paham. Kenapa? Karena di pikirannya sudah ada kesimpulan, bahwa orang lain akan berbuat jahat dan menyakiti lagi. Pikiran kesimpulan ini bisa mengaburkan realitas yang sebenarnya.

Di tengah-tengah percakapan, seorang teman menyela Aprilia. Aprilia berpikir, "Ini sudah kedua kalinya dia menginterupsi saya. Dia jelas tidak suka dengan saya. Saya pasti orang yang sangat membosankan untuk diajak bicara." Kadang-kadang beberapa orang bahkan melakukan serangan balik kepada orang lain hanya berdasarkan pada asumsi.

Kita berpikir bahwa dengan mengantisipasi hal buruk, kita akan terhidar dari bahaya. Namun, mengantisipasi hal buruk juga bisa berbahaya, yakni membuat kita mundur dari situasi yang sebenarnya bisa kita hadapi. Karena kita membayangkan hal buruk akan terjadi, kita bisa jadi memilih untuk menghindarinya, bukan menyelesaikannya.

Safitri adalah orang yang pendiam dan tidak suka berada di keramaian. Pada suatu hari, pacarnya mengajaknya datang ke sebuah pesta. Safitri sangat mengkhawatirkan ajakan ini sepanjang hari dan berpikir bahwa ia takkan bisa menikmati pesta ini, bahkan mungkin akan terlihat bodoh. Dengan cara

ini, ia menolak kesempatan untuk mencoba bergaul dengan orang, berbicara dengan orang baru, atau paling tidak berla-

tih melakukannya. Perilaku menghindar ini mencegah Safitri memperbaiki asumsi negatif. Padahal ketika datang ke pesta, ia bisa saja mampu menikmati malam itu. Terkadang bukan realitaslah yang membuat kita takut, tapi rasa takut kita sendiri.

Cara melawan kebiasaan berpikir melompat ke kesimpulan adalah dengan memahami semuanya secara terperinci. Untuk mencegah lompatan kesimpulan negatif, kita harus mengumpulkan bukti objektif dan melatih kesabaran untuk menunggu fakta-fakta muncul di masa depan, karena sepotong bukti yang langsung muncul bukanlah dasar yang kuat untuk membentuk kesimpulan. Sepotong bukti yang muncul saat ini mungkin bisa jadi sangat berbeda dari gambaran realitas yang sebenarnya di masa depan, sama seperti sepotong *puzzle* tidak menggambarkan gambaran besar dari *puzzle* keseluruhan. Mengambil kesimpulan hanya berdasarkan sepotong *puzzle* hanya akan membuat kita merasa lelah.

Kita juga perlu mempertimbangkan penjelasan atau alasan seseorang melakukan sesuatu atau menjalankan aktivitas tertentu. Misalnya, ketika wajah tampak tidak berekspresi, mungkin orang itu sedang berpikir. Ketika mengerutkan kening, mungkin orang itu sedang mencerna informasi. Kedua ekspresi itu tidak berarti mereka bosan atau mempertanyakan apa yang kita sampaikan. Kita harus berhati-hati dalam mengambil kesimpulan. Tidak perlu terlalu percaya diri karena pandangan orang lain tidak selalu tentang kita dan tidak selalu dimaksudkan untuk kita.

Melompat ke kesimpulan, apalagi kesimpulan yang negatif, membuat kita merasakan cemas, yang disebut dengan

"kecemasan antisipatif". Kecemasan ini terjadi karena kita memikirkan sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi, padahal belum tentu terjadi. Kita sedang mencemaskan kecemasan itu sendiri. Kita mengantisipasi kecemasan, dan karenanya malah menjadi semakin cemas. Sadari saja, ada hal-hal yang tidak bisa kita antisipasi dan ada hal-hal yang tidak bisa kita nilai. Dan penilaian kita pun belum tentu benar, jadi tidak perlu terlalu melekat dengan pikiran sendiri.

Safitri belajar bahwa ketika berhenti mengatakan kepada dirinya sendiri betapa buruknya dia di tengah pesta, dia merasa lebih baik dan tidak terlalu cemas. Dia juga menyadari bahwa ketika mengira pesta itu buruk, dia menjadi sangat berfokus pada aspek-aspek yang tidak menyenangkan dari pesta tersebut.

Untuk melepaskan diri dari pola pikir ini, kita juga dapat mendiskusikan kesimpulan negatif tersebut dengan teman-teman yang berpandangan netral atau positif terhadap situasi kita. Tentu tidak mungkin pikiran kita selalu berakhir dengan kesimpulan negatif. Berdiskusi dapat mengantar kita untuk meninjau permasalahan dengan lebih spesifik dan berhenti melompat ke kesimpulan negatif. Ingatlah bahwa kekhawatiran tidak akan membawa kita ke mana pun, kecurigaan kita hanya membuat kita lelah, dan ketakutan kita membuat kita tidak bergerak.

Cobalah untuk tidak menghindari masalah. Biarkan diri kita terlibat dalam pengalaman, kemudian melihat hasil akhirnya. Dekati masalah dengan pikiran terbuka, maka mungkin

nya. Dekati masalah dengan pikiran terbuka, maka mungkin kita akan terkejut karena ternyata kita mampu menghadap-

Memahami Sisi Gelap Diri Kita: Pikiran yang Liar

inya. Mengambil kesempatan berarti mengizinkan kita untuk belajar dan meningkatkan keterampilan dalam menangani masalah.

Pengalaman membangun kepercayaan diri dan memberi makna akan peristiwa. Ini akan membantu kita untuk bersikap netral atau mempertanyakan asumsi kita terkait perubahan. Pastikan bahwa kita memperhatikan hal-hal yang membangun atau bermakna sehingga tidak spontan melompat ke kesimpulan negatif. Sabar, tidak perlu terburu-buru masuk ke kesimpulan. Mungkin memang kita tidak tahu kesimpulannya saat ini, dan itu pun tidak apa. Tidak semua harus ada kesimpulannya di depan. Di penulisan buku pun bagian kesimpulan selalu ada di belakang, tidak di depan. Jadi, tidak perlu terburu-buru.

Kebiasaan Berpikir Ruminasi: Terjebak Dalam Pikiran

Ruminasi atau perenungan adalah kegiatan berkutat dengan masa lalu dan terjebak pada perasaan yang ditimbulkannya. Kita membiarkan diri untuk menghidupkan kembali sesuatu yang menyakitkan bagi kita, misalnya peristiwa yang menyedihkan, kegagalan, atau perbuatan yang tidak menyenangkan, lalu tenggelam oleh pikiran dan perasaan yang ditimbulkannya. Pikiran seperti, "Seandainya dulu aku tidak begitu," atau "Seandainya aku bisa mencegah hal itu," seakan-akan dengan memikirkannya bisa membuat hal buruk tersebut menghilang. Ketika merenung, kita seakan-akan bisa kembali ke masa

lalu dan mengubahnya. Padahal, masa lalu pasti sudah berlalu, sudah selesai. Seberapa sering pun kita memikirkan dan merenungkannya, tidak akan ada yang berubah. Yang berubah hanya perasaan kita, yaitu menjadi semakin sedih, putus asa, dan kecewa.

Ruminasi juga bisa berbentuk pertanyaan berulang dan saling terkait, seperti: "Kenapa aku sedih?", "Oh, mungkin karena kulitku gelap, dan aku jelek.", "Kenapa aku terlahir begini? Kenapa harus aku?", "Kenapa tidak ada yang bisa menerimaku apa adanya?", dan seterusnya. Mungkin beberapa dari kita akrab dengan pertanyaan semacam ini. Semakin lama kita merenunginya, semakin terganggu perasaan kita, dan ini bahkan bisa membuat kita terjebak.

Cara berpikir ini juga terjadi ketika kita mengulang pikiran yang merusak dan mengganggu tentang diri kita, hidup kita, atau orang lain. Misalnya, kita mengulang informasi tentang kurang menariknya diri kita, hal-hal buruk akan terjadi pada kita, hal-hal buruk yang pernah terjadi pada kita, atau kesalahan di masa lalu yang membuat kita merasa tidak berharga.

Kebiasaan merenung ini merupakan salah satu faktor besar pencetus depresi karena kita tidak membiarkan diri untuk melepaskan sesuatu yang tidak menyenangkan. Ketika terobsesi tentang sesuatu, pada saat itulah kita sedang memunculkan pikiran atau perasaan yang sesuai, yang kemudian menjadi lebih penting dan persuasif dalam diri kita. Kemudian, kita akan mengambil kesimpulan bahwa hal-hal terasa semakin

benar, meskipun sesungguhnya tidak. Semakin lama, ruminasi membuat kita terjebak dalam pikiran kita sendiri.

Sekalipun kita berpikir sedang menyelesaikan masalah, sebenarnya dengan ruminasi kita malah sedang terjebak masalah. Ketika ada pertanyaan dalam dunia nyata, "Kenapa bisa terjadi banjir?" jawabannya akan sangat beragam, mulai dari curah hujan, kesiapan menghadapi bencana, volume sampah, kebijakan terkait banjir, dan sebagainya. Perhatikan, setiap jawaban memiliki celah di mana kita bisa melakukan perbaikan, ada sesuatu yang bisa kita lakukan di sana. Setelah dilakukan perbaikan, tentu kita bisa merasa lebih baik. Sekarang kita bandingkan dengan cara pikir ruminasi, "Kenapa aku sedih?" dengan jawaban "Karena kulitku gelap, dan aku jelek, tidak ada yang bisa menerimaku apa adanya", adakah solusi di sini? Tidak ada. Yang ada hanyalah penghakiman kepada diri sendiri yang akan membuat perasaan kita menjadi lebih buruk. Apa pun jawaban yang muncul, perasaan kita tetap terganggu. Tenggelam dalam pikiran tidak membuat kita merasa lebih baik.

Cara melawan kebiasaan berpikir ruminasi adalah dengan hidup di saat ini dan berada di sini. Kenali bahwa pikiran yang berulang hanya menciptakan penderitaan lebih panjang bagi kita, sementara kita memiliki pilihan apakah akan terus menikmati atau keluar dari rasa sakit. Ruminasi tentang hal-hal buruk di masa lalu tidaklah sehat; masa lalu sebenarnya sudah berlalu dan kita tidak dapat mengubahnya. Bahkan, ruminasi menghambat kita untuk melihat masa depan dengan cara yang sehat.

Kita mungkin percaya bahwa berpikir berulang kali tentang situasi buruk di masa lalu akan membantu kita untuk

mendapatkan pemahaman yang lebih baik atau kejelasan tentang apa yang seharusnya dilakukan. Namun, sebenarnya pikiran semacam ini tidak benar dan sia-sia. Perenungan ruminasi adalah kebalikan dari berpikir jernih dan pemecahan masalah. Sebaliknya, tanyakan kepada diri kita apa yang benar-benar mengganggu kita dan apa yang dapat kita lakukan. Daripada membayangkan masa lalu, coba bergerak mencari pemecahan masalah secara praktis. Bagaimana kita bisa mengubah hal yang menjadi perhatian kita saat ini? Apa yang dapat kita pelajari dari pengalaman tersebut sehingga situasi saat ini dapat menjadi lebih baik? Bagaimana kita bisa mampu melihat masalah saat ini dalam sudut pandang yang berbeda?

Ini bukan berarti kita bisa menghilangkan pikiran atau pikiran menjadi kosong. Pikiran manusia akan selalu datang dan pergi, muncul dan menghilang, berganti dengan sangat cepat. Pikiran kita akan tetap seperti demikian, berusaha menghilangkan pikiran akan membuat diri kita lelah. Namun, pikiran kita bisa dilatih untuk mengerem agar kita bisa memiliki filter dalam memercayai pikiran. Kita bisa mulai belajar mempertanyakan pikiran dengan pertanyaan, "Jika saya bertanya seperti ini, adakah jawabannya?" dan "Darimana pernyataan ini muncul, benarkah demikian?" Mari belajar untuk tidak melekat dengan pikiran yang melayang ke masa lalu dan ke masa depan. Fokuskan perhatian dan pikiran untuk apa yang sedang terjadi secara nyata di saat ini dan di tempat ini, lalu coba untuk bergerak.

Bab 4:

MENERANGI GELAPNYA PIKIRAN DAN PERASAAN

"Kenapa aku harus menjadi orang yang tidak sabar? Kenapa dalam situasi seperti ini harus selalu aku yang disalahkan? Kenapa aku harus gagal? Harusnya aku berhasil!" ucap Steven berkali-kali. "Lebih baik jika aku mati saja, percuma orang gagal sepertiku hidup. Aku sudah tidak tahan lagi. Untuk apa meneruskan hidup kalau semua yang aku lakukan gagal? Keluargaku akan lebih bahagia jika aku tidak ada. Semua sia-sia." Suara-suara batin ini begitu riuh sampai semua terlihat sangat gelap. Steven menghabiskan waktu berjam-jam di kamar, tanpa mandi dan makan, hanya merenung.

Pikiran-pikiran ini begitu banyak, cepat, dan membingung-

kan sehingga Steven terjebak di dalamnya. Semakin merenung, semakin gelap perasaannya. Semakin merasa buruk,

semakin kuat pikiran ini memengaruhinya. Seakan-akan tidak ada lampu lagi untuk menerangi gelapnya pikiran. Seakan-akan ia tidak bisa keluar dari pikirannya sendiri. Pikiran dan perasaan tidak nyaman itu seakan-akan kenyataan dan musuh yang harus dilenyapkan.

PERASAAN BURUK BUKAN MUSUH

Perasaan sedih, kecewa, kesal, takut, atau ragu memberitahu bahwa kita perlu melakukan sesuatu. Jika merasa frustrasi oleh rutinitas pekerjaan yang membosankan, kita mungkin membutuhkan sesuatu yang berbeda. Kemampuan berpikir secara sehat mendorong kita untuk menggunakan perasaan tidak menyenangkan sebagai motivasi untuk bertindak dan berubah. Seberapa produktif kita dapat menggunakan emosi yang tidak menyenangkan tergantung pada gaya berpikir kita. Orang yang mampu mengatasi stres dan tantangan hidup dengan baik adalah mereka yang mampu mengubah pengalaman yang tidak menyenangkan menjadi bermakna. Rahasianya terletak pada respons pemikiran kita

Ketika merasa sedih, takut, kecewa, bersalah, dan bingung dalam waktu yang sangat lama, kita akan tahu betapa sulitnya mengubah kondisi ini. Sekuat apa pun kita berusaha, tidak banyak hal yang bisa kita lakukan, dan kondisi tidak kunjung membaik (atau membaik dalam waktu yang tidak lama). Perasaan yang terganggu begitu lama dapat membuat

kita merasa hidup menjadi begitu menyakitkan, warna yang tadinya cerah menjadi hanya warna kelam saja. Dalam wak-

tu ke waktu, mungkin kita berpikir bahwa ada yang salah dengan diri kita.

Namun, bagaimana jika terlepas dari apa pun yang kita pikirkan, ternyata bukan kita penyebab masalah ini? Bagaimana jika usaha yang kita lakukan untuk memperbaiki perasaan ini tidak tepat atau malah cenderung memperberat rasa sakit yang kita alami? Bagaimana jika ada hal-hal yang tidak sengaja kita lakukan (atau biarkan ada) yang membuat kita terjebak dalam penderitaan kita?

Pada kondisi depresi, kita bisa terjebak dalam dua cara ekstrem yang bertolak belakang, yaitu:

Pada keadaan depresi, kita bisa terjebak untuk (1) menghindari rasa sakit, dengan diam di rumah, tidak mau melihat orang lain, memilih mengurung diri, dan tidak mau bicara dengan siapa pun. Kadang penghindaran ini juga terjadi dengan cara lain, misalnya dengan menekan perasaan atau mendorong sesuatu menjauh. Karena merasa takut dan cemas, kita mendorong orang lain yang berusaha menolong. Kadang perasaan kita jugalah yang berusaha kita dorong dan tekan agar tidak lagi kita rasakan. Kita juga (2) tenggelam dalam rasa sakit. Biasanya kita cenderung berpikir, merenung, dan mencemaskan hal-hal yang jauh dan belum tentu terjadi, tenggelam

dalam perenungan rasa bersalah atau kecewa atas sesuatu yang telah terjadi. Kita membiarkan diri kita tenggelam dalam

perasaan dan pikiran hingga tanpa sadar kita merasa terus memburuk.

Karena kamu sedang membaca buku ini, saya mengira kamu sudah tidak sanggup lagi menekan (atau mengabaikan) perasaanmu. Namun sebaliknya, kamu juga merasa tidak berdaya untuk mengendalikan perasaanmu. Terkadang, berusaha keras dalam menekan perasaan bisa membuat kita sedikit merasa lebih baik, walau di lain waktu malah membuat perasaan menjadi semakin cemas. Walau kita bisa mengalihkan pikiran, tapi pikiran tetap seperti tertarik ke dalam pusaran ketakutan, kesedihan, kecemasan, dan ketiadaan harapan.

Bagaimana jika ternyata kita membutuhkan keterampilan baru dalam menanggulangi pikiran depresi? Bukan menekan, mengusir atau mengabaikan pikiran dan perasaan, bukan pula tenggelam, merenung atau larut dalam pikiran dan perasaan.

Kesedihan, kekecewaan, kekesalan, ketakutan, dan keraguan memberitahu bahwa kita perlu melakukan dan melepaskan sesuatu. Jika merasa frustrasi oleh rutinitas pekerjaan yang membosankan, kita mungkin membutuhkan suatu perilaku yang berbeda. Kemampuan berpikir secara sehat mendorong kita untuk menggunakan perasaan tidak menyenangkan sebagai motivasi untuk bertindak dan berubah. Seberapa produktif kita dapat menggunakan emosi yang tidak menyenangkan tergantung pada gaya berpikir kita. Orang yang mampu mengatasi stres dan tantangan hidup dengan baik adalah mereka yang mampu mengubah pengalaman yang tidak menye-

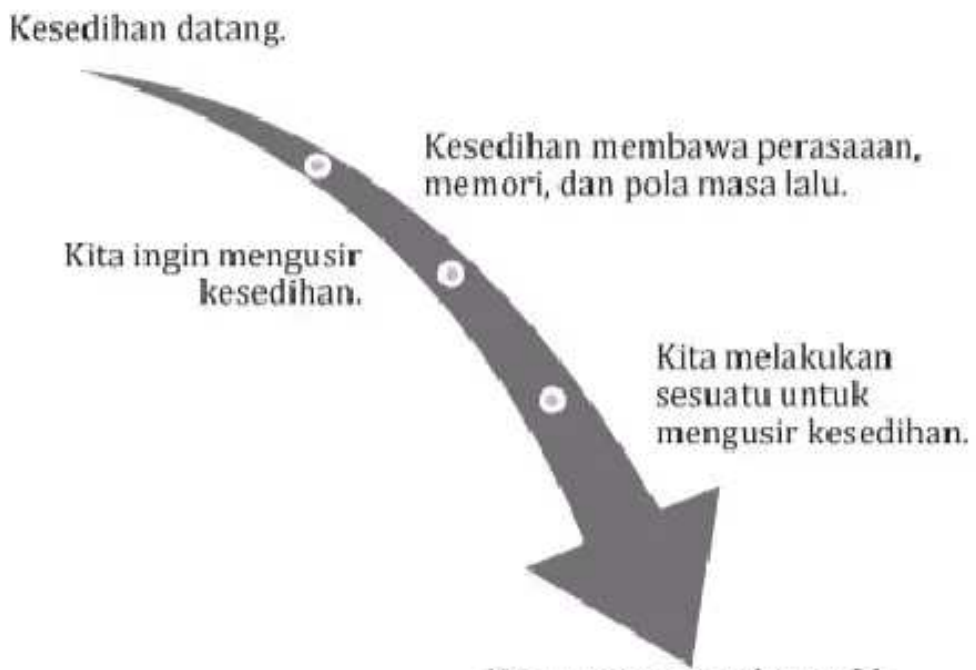
nangkan menjadi sesuatu yang bermakna. Salah satu strategi-nya adalah kita perlu melihat respons pemikiran kita.

MENGAPA KITA TERJEBAK DALAM PERASAAN BURUK

Ketidakbahagiaan, kesedihan, atau yang kita anggap sebagai perasaan "negatif" sebenarnya bukan musuh. Kadang kala kesedihan, kecemasan, dan kekecewaan adalah bagian dari perasaan normal yang terjadi. Contohnya perkabungan, yang memang terasa sangat mengganggu tapi adalah perasaan normal yang dialami manusia ketika berkabung. Jika kita menyadari ini, perlahan-lahan perasaan buruk itu pun akan berlalu bersama waktu (kecuali jika intensitas, frekuensi, dan durasinya sudah terlalu besar).

Namun, beberapa dari kita menganggap perasaan negatif ini harus segera disingkirkan. Alih-alih tidak mengikuti alur waktu dan mengizinkan perasaan berlalu, kita ingin melakukan sesuatu agar perasaan ini segera berlalu. Menariknya, semakin ingin kita mengusir kesedihan, kekecewaan, kecemasan, penolakan, dan rasa sakit, semakin lama perasaan ini menetap.

Reaksi kita terhadap ketidakbahagiaan bisa mengubah kesedihan yang harusnya singkat dan sementara menjadi ketidakbahagiaan, keputusasaan, dan rasa sakit yang menetap.



Kadang jawaban dari rasa sakit bukan dengan mengusahakan hal yang sama berulang-ulang untuk mengusir rasa sakit. Mungkin jawabannya adalah persis sebaliknya, melakukan usaha yang berbeda dalam mengurangi rasa sakit, yaitu dengan berhenti berusaha mengusir kesedihan. Kita sudah belajar tentang pikiran otomatis di bab sebelumnya, maka sekarang kita akan mengulang dan menyadari bahwa ternyata pikiran otomatis itulah yang membuat kita terjebak dalam rasa sakit.

UBAH PERASAAN DENGAN MENGUBAH PIKIRAN

Jika kita terbiasa berpikir dengan cara pandang otomatis keliru yang tidak kita sadari—kaku, tidak logis, dan maladaptif—kemungkinan besar kita akan melihat situasi dengan cara

yang membuat kita merasa terpuruk. Cara kita melihat sesuatu hanyalah kebiasaan, dan kebiasaan bisa dibentuk ulang.

Menyadari hal ini membantu kita secara kuat untuk mengubah pemikiran, yang pada akhirnya memampukan kita untuk mengendalikan reaksi perasaan atau perilaku. Dengan menggoyahkan pikiran yang maladaptif, kita mengembangkan gaya berpikir yang lebih tepat dan bermanfaat dalam menanggapi masalah serta mengurangi perasaan tidak menyenangkan.

Gaya berpikir yang adaptif bertujuan untuk menerima kesulitan dan memungkinkan kita untuk menghadapi masalah dengan lebih efektif. Perhatikan contoh berikut:

Peristiwa pencetus	**Pikiran (maladaptif)**	**Perasaan dan perilaku**
Beradu argumen dengan pasangan	Kami sudah tidak cocok lagi. Sebentar lagi pasti hubungan ini berakhir dan saya akan kesepian.	Cemas, depresi, tidak percaya diri, semakin bergantung dengan pasangan.

Mari kita belajar untuk melihat alternatif dalam memandang masalah yang sama dengan mengganti cara berpikir.

Ada beberapa cara untuk mengubah pikiran, yang akan kita bahas satu per satu.

Belajar Berpikir Sehat dan Realistis

Pemikiran yang sehat dan realistis berarti kita mampu melihat situasi sebagaimana adanya. Bukan berarti kita selalu berpikiran positif, tidak memiliki masalah, tidak pernah merasakan stres, tidak pernah sedih, dan selalu bahagia sejahtera. Berpikir sehat dan realistis bukan berarti kita selalu berpikir "Saya pasti berhasil dalam ujian kali ini, semuanya pasti berjalan mudah," atau "Semua pasti bisa terkendali, saya yakin saya mampu melakukannya."

Kadang kala pikiran positif yang keliru sama tidak realistisnya dengan pikiran negatif, yang pada akhirnya memberi

dampak yang sama buruknya dengan pikiran negatif. Contoh pemikiran positif palsu adalah "Saya akan terus bahagia, tidak

peduli apa yang terjadi," atau "Jika melakukan semua yang dituliskan di buku ini, saya tidak akan pernah tertekan lagi."

Pikiran positif yang keliru menciptakan harapan yang tidak realistis, yang mengarah pada perasaan gagal dan putus asa jika sesuatu tidak berjalan sesuai harapan. Selain itu, kita juga terhalang untuk melakukan perencanaan yang efektif dan penyelesaian masalah yang sehat.

Gaya berpikir yang sehat dan realistis berarti kita mampu mengakui masalah dan mengeksplorasi cara-cara untuk mengatasinya. Misalnya, ketika seseorang menghadapi wawancara kerja, orang yang sehat dan realistis akan berkata, "Saya mungkin agak gugup pada wawancara ini, tetapi itu tidak apa-apa dan wajar. Saya telah melakukan persiapan dan akan berfokus pada kemampuan saya. Jika ada pertanyaan yang tidak bisa saya jawab, ya sudah, tidak ada manusia yang tahu segalanya."

Lalu, bagaimana cara mengubah kebiasaan berpikir? Buku ini bertujuan untuk membantu kita agar lebih sadar akan pikiran-pikiran otomatis kita dan bagaimana pikiran otomatis ini berkontribusi pada kondisi depresi atau perasaan kita yang mengganggu. Untuk mengelola pikiran dan perasaan serta menggunakannya secara sehat, penting bagi kita untuk mengidentifikasi dan menentang kebiasaan berpikir yang keliru. Butuh waktu dalam melatih pikiran agar bekerja sesuai dengan harapan. Teknik-teknik dalam beberapa bab berikutnya akan membantu kita memprogram ulang pikiran sehing-

ga kita dapat merasa lebih baik dan menemukan lebih banyak kepuasan dalam hidup.

Latihan Mencatat Pikiran

Untuk mengingat sesuatu, biasanya kita melakukan pencatatan. Namun, kita jarang memiliki catatan yang mengingatkan kita akan apa yang kita pikirkan dan (lalu membuat kita merasakan apa yang kita) rasakan. Jika kita berpikir negatif atau merasa cemas dan khawatir, latihan ini mengajak kita menjauh dari emosi dan memandangnya secara lebih objektif. Meskipun tidak biasa dan sederhana, latihan mencatat pikiran terbukti efektif untuk meningkatkan *mood* pasien depresi.

Langkah 1. Ketika kita merasakan emosi yang sangat tidak menyenangkan atau emosi yang sangat kuat intensitasnya, berhentilah sejenak dan luangkan waktu untuk menulis sebuah catatan pikiran. Berhentilah menahan emosi hingga berlalu dengan sendirinya.

Langkah 2. Ambil selembar kertas dan bagi menjadi empat kolom. Beri label pada kolom pertama *Perasaan*, kolom kedua *Pikiran*, kolom ketiga *Bukti yang Mendukung Pemikiran*, dan kolom keempat *Bukti yang Menolak Pemikiran*. Di kolom pertama, catat perasaan yang kita rasakan (sedih, marah, kecewa, cemas, dan sebagainya), lalu ukur intensitas setiap emosi pada skala 0–100, skala 0 berarti kita tidak mengalami emosi tersebut sama sekali dan 100 berarti kita merasakannya pada tingkat emosi paling ekstrem. Sambil menuliskan ini, coba perhatikan bahwa tindakan mengukur dan menilai dengan

jujur emosi kita sebenarnya dapat membantu meringankan intensitas perasaan sakit dengan sendirinya.

Langkah 3. Tanyakan kepada diri pertanyaan berikut: "Saya merasa _____ saat ini, sebenarnya apa yang ada dalam pikiran saya?" Luangkan waktu sejenak untuk merenungkan pikiran apa yang sebenarnya mendasari emosi kita. Misalnya, kita membuat kesalahan dalam presentasi dan merasa tertekan. Sebagai refleksi, kita mungkin menyadari bahwa kita memikirkan hal-hal seperti, "Saya memang tidak bisa melakukan pekerjaan ini. Saya hanyalah pecundang dan mereka mungkin akan memecat saya setelah ini. Saya tidak akan pernah sukses." Jika memungkinkan dan mampu, kita bisa sambil mengidentifikasi pikiran ini dengan 10 jenis pikiran otomatis di bab sebelumnya, contohnya:

"Saya memang tidak bisa melakukan pekerjaan ini (generalisasi). Saya hanyalah pecundang dan mereka mungkin akan memecat saya setelah ini (malapetaka). Saya tidak akan pernah sukses (melompat ke kesimpulan)."

Langkah 4. Sekarang mari kita nilai kebenaran pikiran ini secara jujur dan berdasarkan bukti yang nyata. Penilaian ini bisa menjadi langkah yang sangat emosional dan mungkin menjadi tantangan tersendiri untuk melihat melampaui pikiran depresif kita terhadap kebenaran sebenarnya dari situasi ini. Jika kita melihat diri secara otomatis berpikir, "Ya! Pikiranku itu pasti benar!", pertimbangkan apakah pikiran itu sebenarnya benar, 100% benar, atau hanya asumsi belaka. Apakah perasaan kita mengaburkan cara kita menilai realitas?

Langkah 5. Pikiran negatif bisa terasa begitu nyata sehingga sulit ditangkap. Pada langkah ini, kita akan mencari bukti-bukti untuk menolak pikiran negatif kita sendiri. Jika ada sesuatu yang benar, maka itu benar. Namun, sering kali pikiran negatif kita sebenarnya tidak benar atau tidak bisa dibuktikan kebenarannya. Selama melakukan langkah ini, cobalah untuk menjadi seobjektif mungkin. Anggaplah kita adalah seorang polisi yang sedang membela diri sendiri melawan pikiran kita.

Perasaan	Pikiran	Bukti yang Mendukung Pikiran	Bukti yang Menolak Pikiran
Sedih (70)	Saya tidak akan pernah sukses (melompat ke kesimpulan).	Tidak ada bukti tentang hal ini.	Saat ini saya berada dalam pekerjaan yang sudah saya geluti selama lima tahun. Pekerjaan saya juga sesuai dengan jurusan kuliah saya yang saya pelajari dengan serius. Sulit mengetahui apakah saya akan sukses di sini atau tidak, tapi sejauh ini bukti-bukti menunjukkan saya mungkin sukses.
Depresi (80)	Saya selalu gagal (generalisasi).	Tidak ada bukti yang menunjukkan saya selalu gagal.	Iya, saya keliru kali ini, tetapi dalam waktu lain saya berkali-kali berhasil.

Kecewa (50)	Saya benar-benar buruk menyampaikan presentasi tadi (pikiran selektif).	Ya, saya buruk dalam menyampaikan presentasi tadi.	Saya tidak menguasai materi dalam presentasi tadi.
Cemas (60)	Saya akan dipecat (katastrofi).	Tidak ada bukti bahwa saya akan dipecat.	Pimpinan dan rekan kerja tadi menenangkan saya dengan mengatakan bahwa ini bukan masalah besar. Saya tidak mengetahui apakah saya akan dipecat, tetapi bukti-bukti saat ini menunjukkan sebaliknya.

Langkah 6. Sekarang lihat bukti di kedua kolom dan ukur lagi emosi kita. Apakah intensitas emosi kita berkurang? Sangat wajar jika kita merasakan sedih, kecewa, frustrasi, dan emosi negatif lainnya. Namun ajaibnya, sering kali pikiran kita menganggap emosi negatif ini adalah bukti bahwa kita tidak berharga, bersalah, atau tidak layak dalam suatu hal. Rutin melakukan catatan pikiran seperti ini dapat membantu kita mendapatkan kembali perspektif realistis dan keseimbangan kita saat kita menghadapi emosi yang negatif atau menyakitkan. Ini bukan tentang kenyataan tentang memotivasi, mencoba berpikir positif, atau membohongi diri sendiri dengan

percaya bahwa semuanya baik-baik saja. Ini tentang melihat kenyataan yang nyata, baik itu bernada positif dan negatif.

Jika kita menemui psikolog atau psikiater, mintalah kepada mereka untuk bekerja sama dalam menulis catatan pikiran secara teratur. Seiring waktu, dengan semakin baiknya kita dalam memeriksa pikiran secara objektif, kita mungkin mendapati diri kita secara otomatis memeriksa keakuratan pikiran negatif kita dalam situasi sehari-hari, tanpa harus menuliskannya. Namun, sebelum hal itu terjadi, tulislah, karena ini akan membantu kita menciptakan kebiasaan berpikir secara objektif.

Latihan Melihat Kenyamanan

Banyak orang dengan depresi tidak mampu merasa nyaman dalam berkegiatan, misalnya menonton film di bioskop bersama teman atau mendaki gunung bersama rombongan. Ia mungkin berpikir, "Aku tidak mau pergi keluar rumah. Aku tidak akan merasa nyaman," atau "Aku merasa tidak *mood* untuk keluar, aku tahu aku tidak akan menjadi teman bermain yang menyenangkan. Tidak akan ada yang mau bermain bersamaku, aku akan tetap di rumah." Sering kali pola pikir ini membuat seseorang yang depresi menjadi tidak aktif, terisolasi, dan semakin tidak mampu melihat kenyamanan.

Dalam latihan yang dikembangkan oleh David Burns (1999) berikut, kita akan melihat realitas sebagaimana adanya. Caranya cukup sederhana, yaitu mencatat pola pikir di buku catatan atau buku harian kita selama dua minggu, kemudian melihat apa yang kita temukan.

Caranya, tuliskan daftar kegiatan yang kita rencanakan untuk lakukan hari ini di kolom pertama, kemudian tulis nilai

tingkat kepuasan yang kira-kira akan kita dapatkan pada skala 0–100 (0 berarti kita ragu-ragu akan menikmati kegiatan tersebut dan 100 berarti kita membayangkan akan merasa sangat puas karena melakukan hal tersebut). Setelah menyelesaikan aktivitas tersebut, langsung tuliskan nilai tingkat kepuasan yang kita rasakan. Daftar yang kita tuliskan mungkin akan terlihat seperti ini:

Kegiatan	Perkiraan kebahagiaan	Perasaan yang dirasakan
Mencuci mobil	5	15
Mencuci pakaian	0	25
Pergi ke bioskop	25	60
Berolahraga	45	65

Lakukan pencatatan ini selama dua minggu, kemudian periksa kembali daftar yang kita buat untuk melihat apakah ada suatu pola yang keliru dalam pikiran kita. Kita mungkin menemukan bahwa kita mendapat lebih banyak kepuasan ketika melakukan beberapa kegiatan tertentu dibandingkan perkiraan kita sebelumnya atau ada kegiatan tertentu, seperti bersosialisasi dengan teman-teman, yang cenderung ingin kita hindari tapi akhirnya ternyata membuat kita merasa lebih baik.

Berbekal informasi ini, kita menjadi lebih sadar akan kecenderungan untuk menarik diri, yang kemudian dapat meng-

ingatkan diri bahwa, bahkan jika kita tidak merasa ingin bersosialisasi, begitu kita bersama teman-teman, kemungkinan besar kita akan merasakan hal-hal yang baik.

Latihan Mengurangi Mengharuskan Sesuatu

Kita hampir pernah melakukan racun pikiran "harusnya". Kita menyiksa diri dengan berpikir bagaimana hal-hal "seharusnya" terjadi dan merasa buruk ketika sesuatu terjadi dengan "tidak seharusnya". Manusia normal melakukannya, tetapi ini bisa menjadi pola maladaptif yang membuat kita merasa kecewa, putus asa, dan terjebak dalam pikiran kita sendiri. Inilah cara sederhana untuk membebaskan diri dari tirani "keharusan".

Seperti yang sudah saya sampaikan, kita bisa memulainya dari catatan pikiran. Ketimbang menilai kebenaran pikiran kita, gantilah pernyataan yang mengandung kata "harus" atau "pokoknya" menjadi "ingin", lalu kata-kata "tidak boleh" menjadi "saya tidak mau".

Suatu hari, Sara merasa kesal karena setiap pulang kerja, suaminya hanya duduk di teras sambil minum kopi dan merokok, bukannya membantu dalam urusan rumah tangga. Bahkan, suaminya tidak pernah bertanya tentang kondisi Sara. Ketika meratapi suaminya, ia teringat dengan tips mencatat perasaan, lalu dia pun menuliskannya.

Perasaan	Pikiran
Sedih (70)	Kurasa aku tidak mencintainya lagi.
Benci (95)	Pernikahan tidak seharusnya seperti ini. Aku harusnya jadi rekan yang setara.
Bersalah (80)	Aku seharusnya tidak boleh marah. Suamiku menjaga kami dengan caranya.

Marah (55)	Dia sangat egois. Dia hanya peduli pada dirinya sendiri.

Perhatikan betapa sering kita menggunakan kata harus dalam setiap pikiran kita. Dalam contoh, ada beberapa "harus" dalam pernyataan Sara yang sebenarnya tidak bermakna seperti itu. Jadi, ia menulis ulang beberapa pikirannya seperti berikut ini.

Perasaan	Pikiran
Sedih (40)	Aku ingin dia lebih tertarik kepadaku seperti dulu.
Benci (65)	Aku berharap dalam komunikasi pernikahan, kami dapat berdiskusi dengan setara.
Bersalah (50)	Marah itu wajar, saya memaafkan diri saya yang marah. Namun, saya perlu belajar menyampaikan keluhan saya dengan lebih jelas kepada suami.
Marah (35)	Aku ingin dia lebih memperhatikanku dan anak-anak serta lebih membantuku di rumah.

Daripada berpikir kita seharusnya tidak memiliki pemikiran tertentu atau tidak ingin merasakan emosi tertentu, akan jauh lebih membantu apabila mengakui bahwa kita merasakan emosi, apa pun itu. Dengan latihan ini, Sara memahami kebutuhannya yang dalam untuk merasa dicintai dan didu-

kung oleh suaminya. Daripada merasa marah dan kesal pada suaminya serta merasa buruk tentang dirinya sendiri, Sara

mampu mengakui perasaannya yang sebenarnya dan merasakan belas kasih untuk dirinya sendiri. Dia juga mulai memikirkan cara untuk mendiskusikan perasaannya dengan suaminya tanpa harus menggunakan kemarahan dan perdebatan.

Latihan Memaafkan Diri Sendiri

Rasa bersalah kepada diri sendiri dan rasa malu bisa menjadi emosi yang sehat karena mengingatkan bahwa kita memiliki tanggung jawab untuk memperlakukan orang lain dengan hormat. Emosi ini juga mengarahkan kita untuk bertanggung jawab atas kesalahan yang telah kita buat. Namun, di tengah-tengah depresi, rasa bersalah dan malu bisa meluap-luap, dan orang-orang dengan depresi lebih banyak menyalahkan diri sendiri atas peristiwa yang sebenarnya terjadi di luar diri mereka. Meskipun sehat untuk mengambil tanggung jawab atas kesalahan kita, terlalu banyak menyalahkan dan mengkritik diri sendiri hanya akan membuat kita merasa buruk tanpa menyelesaikan masalah yang nyata. Jika kita merasa cenderung menyalahkan diri sendiri atas semua kesalahan yang ada, berikut merupakan latihan yang bisa membantu.

Langkah 1. Kadang-kadang, sikap menyalahkan diri sendiri bisa terjadi dengan sangat halus. Kita mungkin tidak menyadarinya atau merasakannya seperti emosi lain. Pada saat yang bersamaan, kita merasakan kesedihan mendalam, yang

mungkin berakar dari emosi tersebut. Menuliskan pemikiran kritis tentang diri kita adalah salah satu cara terbaik untuk

memahami sikap menyalahkan diri sendiri. Mulailah dengan menjawab pertanyaan berikut di buku catatan harian, bisa tentang hal-hal yang secara umum terjadi atau masalah khusus yang sedang kita kerjakan.

- "Apa yang aku pikirkan tentang diriku?"
- "Apa yang aku katakan kepada diriku?"
- "Apa yang membuatku seolah-olah bersalah?"
- "Apa yang membuatku merasa malu?"

Langkah 2. Sekarang bagilah satu halaman menjadi dua, jadikan dua kolom dengan label *Bukti* dan *Sanggahan*. Pertimbangkan apakah ada bukti untuk mendukung pikiran bersalah kita atau bukti untuk membantah gagasan bahwa kita secara langsung bertanggung jawab untuk situasi tersebut. Tuliskan semua bukti, baik mendukung dan menyanggah perasaan bersalah kita.

Langkah 3. Lihatlah bukti di kedua kolom. Pada setiap bukti, tanyakan kepada diri kita, "Apakah ini 100% benar?" Fokuslah pada fakta ketimbang menyalahkan diri sendiri atau orang lain.

Langkah 4. Setelah melakukan analisis yang cermat terhadap fakta yang ada, jika ada kesalahan yang jelas kita buat atau hal-hal yang membuat kita berkontribusi terhadap situasi

hal-hal yang membuat kita berkontribusi terhadap situasi yang membuat kita bersalah, pertimbangkan poin-poin berikut:

- Akan sangat baik untuk bertanggung jawab atas apa yang kita lakukan dan meminta maaf atau membuat perubahan yang diperlukan sebagaimana mestinya. Tuliskan bagian situasi di mana kita merasa bertanggung jawab. Ketimbang terus menyalahkan diri karena kesalahan yang dilakukan, kita juga perlu ingat bahwa semua orang membuat kesalahan. Jika sahabat yang kita kasihi datang kepada kita dan mengaku bahwa ia telah berperilaku seperti yang pernah kita lakukan, apakah kita akan memarahinya atau mengungkapkan simpati dan belas kasihan? Apa yang akan kita usulkan kepada sahabat untuk menebus kesalahannya terhadap orang yang mungkin terluka?
- Pertimbangkan niat kita. Seringnya kita tidak bermaksud menyakiti meskipun ada seseorang yang terluka. Tuliskan niat kita terhadap situasinya, termasuk konteks kejadian tersebut.
- Beri izin kepada diri untuk mengubah rasa bersalah kita menjadi rasa menyesal. Rasa bersalah sangat menyakitkan karena memberi pesan bahwa kita adalah orang jahat, melakukan kesalahan yang disamakan dengan keburukan. Sebaliknya, rasa menyesal melihat aspek "kejahatan diri" sebagai perilaku alamiah. Menyakiti orang lain merupakan hal yang wajar untuk disesali, tetapi menjadikan kesalahan kita ini sebagai penentu atas nilai kita sebagai manusia tentunya akan menyebabkan lebih banyak rasa sakit ketimbang yang seharusnya kita rasakan.

- Pertimbangkan juga hal-hal baik yang pernah kita lakukan. Evaluasi dan buat daftar situasi ketika kita berperilaku

baik dan tanpa pamrih. Pastikan untuk mencantumkan karakteristik positif dan atribut yang kita tahu pernah kita miliki. Ketika kita meninjau kontribusi kita terhadap situasi yang menyebabkan kita sakit, ingatlah juga untuk mengingat waktu lain bahwa kita juga pernah menjadi kekuatan positif di dunia.

Memang benar bahwa kita melakukan kesalahan, tetapi sadari bahwa kita juga pernah berlaku benar. Ingatlah bahwa berlaku salah tidak membuat kita menjadi orang yang bersalah, tetapi membuat perilaku kita salah.

PERBAIKI GAYA HIDUP, PERBAIKI DEPRESI

Kadang kala, gaya hidup sehat untuk memperbaiki depresi malah menjadi hal tersulit untuk dilakukan. Tidur nyenyak, makan cukup, dan berolahraga diketahui dapat membantu memperbaiki gejala depresi. Namun, ketika kita mengalami depresi, tentu saja hal itu menjadi sangat sulit. Kita akan mengalami gangguan tidur, kehilangan nafsu makan atau makan sangat berlebihan, dan tidak ada keinginan sama sekali untuk berolahraga.

Tidur: Mengistirahatkan Pikiran dan Tubuh

Gangguan tidur umum sekali terjadi pada orang dengan dep-

resi. Mereka biasanya mengalami insomnia berupa bangun tengah malam atau lebih pagi dari sebelumnya dan tidak bisa kembali tertidur. Kalaupun mampu untuk tidur sepanjang

malam, orang dengan depresi akan terbangun dengan perasaan tidak nyenyak dan tidak nyaman karena kualitas tidurnya tidak baik, entah karena waktu yang kurang atau tidur kurang dalam. Mereka terbangun dengan perasaan lelah, menjadi lebih pelupa, sensitif, dan mudah marah atau frustrasi. Kondisi insomnia yang berlangsung berkepanjangan juga dapat mengakibatkan depresi semakin buruk.

Bagi yang pernah merasakan sulit tidur pasti akan memahami bahwa semakin kita berusaha tidur, semakin kita sulit tidur. Ini bukan karena tidur tidak bisa diusahakan, tapi sering kali kita berusaha tidur dengan cara yang keliru. Ahli tidur menemukan beberapa pola kebiasaan yang mampu membantu kita untuk tertidur dengan sehat dan nyenyak. Pola perilaku ini dinamakan *sleep hygiene*, yang akan dijabarkan satu per satu.

Buatlah jadwal tidur yang tetap. Jadwalkan tidur malam dan bangun pagi hari pada jam yang sama setiap hari, termasuk akhir pekan dan hari libur. Membalas kurang tidur di waktu libur hanya membuat jadwal tidur kacau dan menyebabkan kesulitan tidur pada hari kerja. Mengusahakan untuk berada pada waktu yang tetap membantu mengatur ulang jam internal tubuh kita untuk tertidur dan terbangun.

Ingat bahwa kasur hanya untuk tidur dan berhubungan seksual. Hindari melakukan aktivitas lain di kasur seperti membaca, menonton TV, memainkan gawai, atau belajar di

kasur. Hanya gunakan kasur untuk tidur dan hubungan seksual. Kebiasaan ini akan membantu tubuh dan pikiran kita mengasosiasikan kasur dengan aktivitas tidur. Jadi, jika me-

nyentuh kasur, tubuh kita secara otomatis akan mempersiapkan diri untuk tidur.

Hindari berbaring tapi tidak tidur di kasur lebih dari 20 menit. Jika dalam 20 menit kita berbaring di kasur dan tidak dapat tertidur, bangun dan lakukan kegiatan lain yang membuat rileks di luar kasur. Keluarlah dari kamar dan baca buku yang menenangkan atau bermeditasi/relaksasi di luar kasur. Setelah rileks, cobalah lagi untuk tidur.

Kurangi konsumsi kafein. Banyak orang kesulitan tidur dan mengonsumsi kafein pada pagi/siang hari untuk tetap terjaga. Sayangnya, perilaku ini malah mengganggu kualitas tidur pada malam harinya. Jika mengalami gangguan tidur, sebaiknya kita mengurangi atau menghindari asupan kafein selama satu minggu, kemudian mengevaluasi apakah kualitas tidur membaik. Kafein bukan hanya terkandung dalam kopi, tetapi juga minuman bersoda, teh, cokelat, minuman berenergi, dan beberapa obat-obatan.

Pada beberapa orang yang sudah terbiasa mengonsumsi kafein dalam jumlah yang tinggi, tubuhnya perlu penyesuaian dalam mengurangi konsumsi kafein ini secara perlahan. Orang yang sudah terbiasa menggunakan kafein >750 mg/hari akan merasa nyeri di kepala, gelisah, dan insomnia jika langsung berhenti mengonsumsi kafein. Untuk mengurangi penggunaan kafein jumlah besar, kita dapat mengurangi asupan kafein sebesar 25% setiap minggunya. Contohnya, jika

kita mengonsumsi kafein sebesar 1.000 mg/hari, konsumsi 750 mg pada satu minggu pertama, 500 mg pada minggu kedua, 250 mg pada minggu ketiga, dan selanjutnya sampai ti-

dak perlu mengonsumsi kafein lagi. Jika penurunan 25% tetap menghasilkan gejala tidak nyaman pada tubuh, coba turunkan 10% saja terlebih dahulu setiap minggunya.

Kebanyakan orang dengan depresi tidak percaya bahwa kualitas tidur berpengaruh pada kebahagiaan. Padahal, tidur nyenyak dengan kualitas dan jumlah yang cukup sangat membantu perbaikan gejala depresi.

Ciptakan lingkungan yang nyaman. Kamar tidur yang sejuk dan dingin dapat membantu kita tertidur lebih cepat dibandingkan suasana yang panas. Pertimbangkan penggunaan gorden atau penutup mata jika ada cahaya mengganggu dari luar. Matikan seluruh pencahayaan, termasuk lampu dan layar telepon genggam. Kita juga bisa memanfaatkan penutup telinga atau mendengarkan musik yang menenangkan. Pertimbangkan juga penggunaan aromaterapi untuk meningkatkan rasa nyaman di ruangan seperti lavender, kayu, dan kamomil untuk meningkatkan kualitas tidur. Barang-barang yang bisa memicu tekanan seperti kertas tagihan, komputer kerja, atau foto yang berkaitan dengan masa lalu bisa diletakkan di luar kamar. Dengan demikian, kamar tidur menjadi tempat yang aman, tenang, dan nyaman.

Hindari nikotin, alkohol, dan makanan berat sebelum tidur. Nikotin dalam rokok merupakan stimulan yang dapat mengganggu tidur. Begitu pula dengan alkohol. Meskipun alkohol membuat kantuk pada awalnya, ketika efeknya hilang akan membuat kita terbangun pada tengah malam. Mengonsumsi

makanan berat sebelum tidur juga dapat mengganggu karena proses pencernaan bisa menimbulkan perasaan tidak nyaman pada saat tidur.

Hindari olahraga berat sebelum tidur. Jika memang perlu berolahraga sebelum tidur, hindari olahraga yang menimbulkan stres fisik yang besar seperti aerobik atau angkat beban. Yoga atau olahraga ringan bisa menjadi solusi.

Biasakan ritual malam teratur yang menenangkan. Dengan melakukan ritual menenangkan dan rileks yang sama setiap harinya, kita memberi sinyal kepada tubuh bahwa kita akan tidur. Kegiatan ini bisa berupa meditasi selama sepuluh menit, membaca buku, melatih pernapasan, dan berdoa. Lakukan hal-hal yang membuat kita siap untuk tidur dengan rileks dan nyaman.

Istirahatkan otak. Cukup sering kita merasa kesulitan tidur karena otak tidak bisa berhenti bekerja. Mungkin kita baru menemukan ide atau mengkhawatirkan pekerjaan yang akan terjadi di pagi harinya. Bisa pula kita menyesali masa lalu atau mengkritik diri sendiri. Untuk menghalau pikiran-pikiran ini, kita bisa melatih diri dengan beberapa cara, yaitu melatih gerakan mata, relaksasi otot progresif, atau melakukan pernapasan teratur.

Latihan Gerakan Mata

Beberapa studi memperlihatkan bahwa gerakan bola mata tertentu dapat membantu kita mengurangi respons stres pada otak. Salah satunya adalah mengaktivasi sistem saraf parasimpatis yang membantu tubuh lebih rileks. Jika distimulasi, sistem saraf ini dapat melambatkan denyut jantung, me-

nurunkan tekanan darah, dan memperlahan laju pernapasan. Lakukan latihan ini sekitar dua menit untuk membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks, termasuk membantu tidur.

1. Jika kita mengenakan lensa kontak, lepaskan terlebih dahulu. Duduklah dengan nyaman di sebuah kursi dan luangkan waktu sekitar satu menit untuk rileks dan menenangkan diri.
2. Sambil rileks dan santai, gerakkan bola mata ke kiri dan kanan seperti melihat dari pojok mata. Lakukan dengan mata tetap terbuka tanpa menggerakkan kepala dan leher. Gerakkan bola mata dalam waktu kurang lebih satu detik untuk satu siklus dari kiri ke kanan, lalu satu detik lagi dari kanan ke kiri.
3. Ulangi gerakan mata ini dua puluh kali. Berhenti, lalu tutup mata dan rileks.
4. Dalam keadaan mata tertutup, amati dan rasakan tubuh kita dan sadari setiap rasa tegang dan tidak nyaman pada setiap bagian tubuh. Hanya amati setiap ketegangan, tanpa memberi label, emosi, atau penghakiman.
5. Ulangi langkah nomor 2, dan setelah dua puluh kali repetisi, tutuplah mata dan rilekslah untuk beberapa detik. Ulangi proses ini sebanyak tiga kali. Setelah itu, kita akan merasa lebih tenang, rileks, dan mampu merasakan apa yang sebenarnya kita pikirkan dan rasakan karena laju pikir dan kecemasan kita menjadi lebih lambat.

Relaksasi Otot Progresif

Teknik lain yang dapat kita gunakan untuk menenangkan pi-

Teknik lain yang dapat kita gunakan untuk menenangkan pikiran adalah dengan mengistirahatkan tubuh. Latihan ini dapat dilakukan di kasur ketika kita mulai beristirahat atau di

kursi/sofa yang nyaman. Coba untuk serileks mungkin pada saat posisi tertidur atau bersender di sofa. Rasakan gerakan dan tarikan otot di tubuh. Dalam posisi menutup mata, tarik napas seperti biasa dan keluarkan secara perlahan, lakukan beberapa kali, boleh sampai tiga atau empat kali. Rasakan setiap ketegangan keluar dari tubuh bersama embusan napas.

Setelah melakukan latihan napas ini selama beberapa saat, mari kita mulai relaksasi otot progresif dengan mengencangkan beberapa kelompok otot secara berurutan. Caranya, kontraksikan/tegangkan otot dan tahan selama tiga hitungan secara perlahan, lalu lepaskan dan rileks. Perhatikan baik-baik sensasi rileks saat kita melepaskan/merilekskan otot yang sebelumnya kita kontraksikan. Hitung perlahan dari 1 sampai 10 sebelum berpindah ke kelompok otot lain. Tegangkan dan lepaskan setiap kelompok otot dalam urutan berikut:

1. Telapak dan jari jari kaki
2. Betis dan tungkai bawah
3. Paha
4. Pantat (kontraksikan bersamaan)
5. Perut
6. Punggung bawah
7. Dada (tarik napas dalam dan tahan)
8. Tangan (Genggam seperti membuat tinju)
9. Lengan atas
10. Bahu (Angkat bahu ke atas ke arah telinga dan tahan)
11. Wajah (Kerutkan wajah dengan mata tertutup, bibir me-

ngerucut ke depan, dan tahan)

12. Wajah (Buka mata dan buka mulut selebar mungkin, tahan)

Akan sangat membantu jika kita melakukan latihan ini dua kali setiap hari selama lima sampai sepuluh menit hingga kita familier dengan latihan ini, terutama jika kita merasakan hari tersebut penuh dengan ketegangan. Pada awalnya, kita mungkin membutuhkan waktu sampai lima belas menit. Namun, semakin sering melakukan latihan relaksasi ini, semakin kita familier dengan latihan ini, sehingga perlahan kita akan mampu lebih cepat merasakan rileks dari sebelumnya.

Pernapasan Teratur 4 – 7 – 8

Ketika kita stres dan grogi, banyak orang yang menyarankan kita untuk menarik napas dalam-dalam kemudian mengembuskannya perlahan. Mungkin kita bingung, memangnya benar ini bisa berhasil? Masa pernapasan bisa membantu kita lebih tenang?

Mari kita perhatikan pelan-pelan. Ketika stres, ada tantangan, atau pikiran kita begitu penuh, coba perhatikan denyut jantung kita, pasti saat itu meningkat. Begitu juga sebaliknya ketika kita tenang, rileks, atau santai, saat itu denyut jantung kita lebih lambat. Salah satu cara untuk menenangkan pikiran yang sedang ramai adalah menenangkan tubuh yang sedang stres. Dengan membuat tubuh rileks, denyut jantung melambat dan pikiran kita juga cenderung akan lebih longgar.

Tubuh memiliki respons berbeda ketika kita menarik dan mengembuskan napas. Saat kita menarik napas, denyut jan-

tung sedikit lebih cepat. Namun, saat kita mengembuskan napas, denyut jantung sedikit lebih lambat. Proses untuk mengistirahatkan bisa dilakukan dengan memperpanjang waktu

kita mengembuskan napas dan memperpendek waktu menarik napas agar durasi waktu untuk denyut jantung melambat bisa memanjang. Caranya bagaimana? Kita akan berlatih bersama pernapasan 4-7-8.

Cara berlatih:

1. Mulailah dengan mengembuskan udara sampai habis.
2. Tarik napas tanpa bersuara melalui hidung hingga maksimal dalam 4 detik.
3. Tahan napas selama 7 detik.
4. Embuskan napas dengan tekanan sambil mengerucutkan bibir dan bersuara "fuuhh" dalam 8 detik.
5. Ulangi sebanyak 4 kali.

Menenangkan Diri dengan TUAS

Pada saat pikiran sedang dipenuhi tekanan, rasanya kita ingin secara spontan mengambil keputusan. Atau ketika emosi datang, rasanya ingin sekali bereaksi mendadak sesuai dengan emosi tersebut. Atau ketika pikiran begitu penuh dan membuat kita tenggelam dalam kesedihan, keputusasaan, dan rasa sakit, rasanya sulit sekali untuk keluar dari keadaan tersebut. Dan ketika menuruti emosi, sering kali kita melakukan hal-hal yang kemudian kita sesali. Jeda antara waktu emosi muncul dan pilihan respons dapat menjadi penolong yang baik untuk mengambil keputusan yang lebih bijak.

Menurut Victor Frankl, manusia dan hewan sama-sama memiliki emosi dan dapat bertindak berdasarkan emosi. Yang membedakan keduanya adalah kapasitas manusia dalam me-

nelaah emosi, memberikan jeda waktu antara emosi dan respons terhadap emosi. Ketika emosi marah muncul, manusia punya kapasitas untuk menunda kemarahan, memikirkan ulang kira-kira apa akibat dari respons yang dipilih.

Permasalahan muncul ketika emosi terlalu intens, area otak yang bernama sistem limbik dan amigdala melakukan pembajakan terhadap otak depan (*prefrontal cortex*). Fungsi *prefrontal cortex* adalah menganalisis, memberikan jeda waktu antara emosi dan respons yang kita pilih, dan menjadi simulator masa depan. Jika *prefrontal cortex* menjadi inaktif, ini yang menjadi alasan kita begitu cepat merespons dengan spontan. Ketika emosi mereda, kita baru mampu berpikir apa yang telah terjadi kemudian menyesal. Seandainya kita bisa memberikan jeda antara emosi respons tindakan, seandainya kita sedikit mengaktifkan fungsi *prefrontal cortex* saat emosi, mungkin akan banyak respons tindakan yang bisa kita tunda untuk lakukan dan akhirnya tidak jadi menyesal. Formula TUAS mencoba menolong kita memilih respons yang lebih bijak.

TUAS = Tunda + Undur + Amati + Sadari

Agar bisa merespons lebih baik, mari kita tarik TUAS ken-

dali atas pikiran dan kehidupan kita.

Pertama-tama adalah tunda. Tunda semua dorongan, impuls, refleks, keinginan, dan kecenderungan, seperti pemikiran, "Aku merasa sendirian, aku mau menyakiti diri saja," atau "Kenapa harus selalu aku yang disakiti? Aku harus balas dendam!" Beri jeda antara emosi dan dorongan untuk melakukan sesuatu, jangan langsung dilakukan. Alasannya karena biasanya kita akan menyesali tindakan yang dilatarbelakangi oleh emosi intens. Katakan kepada diri sendiri "Stop!", berhenti dulu sejenak dan jangan lakukan apa pun, diam saja dulu.

Kedua, undur sejenak dari posisi saat ini. Sesudah menunda respons, mari berpindah dari posisi saat ini. Ambil jarak secara fisik dan ambil jarak juga dengan pikiran. Bagaimana cara mengambil jarak dengan pikiran? Ingatlah kalau pikiran kita belum tentu benar. Ingatlah kalau kita bisa tidak melekat pada pikiran kita saat ini, emosi kita akan mereda. Ingatlah kalau kita terjebak dalam pikiran, emosi kita akan semakin kuat dan kita sulit berpikir dengan sehat. Jika emosi rasanya cukup intens dan sulit untuk undur dari pikiran, kita bisa melakukan pernapasan 4-7-8 hingga tidak terlarut dalam pikiran.

Ketiga, amati apa yang sebenarnya melintas dalam pikiran kita. Pada saat tersebut, apa yang sedang kita pikirkan? Amati apakah pikiran itu valid atau jangan-jangan ada 10 kebiasaan berpikir keliru yang sedang terjadi di kepala kita. Jangan sampai kita rugi dua kali, menderita karena kebiasaan berpikir keliru, lalu menyesal karena melakukan hal yang

tidak perlu. Amati dan pikirkan ulang kejadian atau emosi yang muncul, tanyakan, "Apakah hal ini ada dalam kendali saya?", "Apakah pikiran saya sedang memperberat rasa sakit

yang terjadi?", "Apakah saya sedang tenggelam dalam pikiran saya", dan "Apakah kebiasaan pikir yang keliru sedang muncul?". Amati setiap pikiran sambil tetap mengambil jarak dengan pikiran.

Yang terakhir sadari—sadari semua keputusan yang akan kita ambil setelahnya. Sadari setiap keputusan yang kita ambil, dan setiap keputusan yang kita ambil selalu memiliki konsekuensi. Tidak ada pilihan yang benar-benar enak dan bebas konsekuensi. Pada saat tenang, mari kita menyadari pilihan mana dan konsekuensi mana yang mau kita ambil. Dengan mengambil keputusan secara sadar, kita sedang mengambil TUAS kendali atas hidup kita.

Mengonsumsi Makanan yang Tepat

Banyak orang dengan depresi kehilangan pola makan yang baik. Sebagian menjadi sangat malas untuk makan dan sebagian lainnya tidak dapat mengontrol pola makannya. Mungkin kita juga terjebak pada *junk food* yang tinggi karbohidrat dan lemak sehingga begitu malas menyiapkan makanan yang sehat. Menariknya, makanan tinggi karbohidrat dapat memberikan efek baik yang sementara pada *mood* sehingga orang-orang dengan depresi cenderung untuk memilih jenis makanan tinggi karbohidrat untuk merasa lebih baik. Namun, bisa juga orang dengan depresi memilih untuk tidak makan sama

sekali. Kedua pola makan ini tetap tidak baik karena untuk berfungsi dengan baik, otak dan tubuh memerlukan nutrisi yang cukup dari makanan. Walaupun tidak ada diet atau ma-

kanan khusus yang dapat menyembuhkan depresi, beberapa makanan berikut ini dapat membantu dalam mengatasi depresi.

Karbohidrat kompleks dapat kita temukan dalam roti gandum, *oatmeal*, pasta, buah-buahan segar, dan sayur-sayuran. Makanan dengan karbohidrat kompleks tinggi ini dapat meningkatkan kadar serotonin tubuh, yang dapat memperbaiki kecemasan sehingga kita merasa lebih tenang.

Protein pada ayam, kacang, telur, dan ikan mengandung asam amino tirosin, yang dapat meningkatkan kadar dopamin dan norepinefrin dalam otak untuk membantu kita merasa berenergi dan waspada. Cobalah untuk memakan protein beberapa kali sehari, tetapi jangan menjelang jam tidur karena peningkatan energi dan kewaspadaan dapat membuat kita lebih sulit tertidur.

Radikal bebas adalah molekul yang normal yang terbentuk ketika tubuh kita bekerja, tetapi dapat mengakibatkan proses penuaan dan kerusakan sel. Otak juga adalah organ yang dapat terkena dampaknya sehingga mengonsumsi makanan dengan antioksidan dianjurkan. Antioksidan dapat berupa beta-karoten yang bisa kita temukan pada wortel, brokoli, bayam, dan kentang; vitamin C pada brokoli, anggur, jeruk, kiwi, stroberi, dan tomat; serta vitamin E pada kacang-kacangan, biji-bijian, gandum, dan sayur-sayuran.

Asam lemak omega 3 menunjukkan efek yang baik dalam

perbaikan kondisi depresi. Omega 3 dapat ditemukan pada beberapa jenis ikan, misalnya tuna, salmon, sarden, dan beberapa kacang-kacangan. Mudahnya, kita bisa menemukannya

dalam suplemen minyak ikan yang dijual bebas di apotek. Untuk mengatasi depresi, omega 3 yang berasal dari suplemen kapsul lebih efektif karena sudah dibuat sedemikian rupa agar mudah diserap tubuh dan masuk ke otak.

Beberapa penelitian menemukan hubungan antara vitamin B12 dan asam folat yang rendah dengan kondisi depresi. Asam folat banyak terkandung pada sayur-sayuran berdaun, buah-buahan, jeruk dan tomat, asparagus, jamur-jamuran, serta daging. B12 dapat ditemukan pada ikan dan daging.

Terlepas kita sedang depresi atau tidak, tubuh kita perlu aturan makanan (diet) yang seimbang. Diet yang seimbang perlu menyertakan kombinasi dari keperluan nutrisi kita yang kompleks seperti karbohidrat kompleks, serat, protein, lemak, asam amino, dan omega 3. Makanan seimbang setiap hari merupakan awal yang baik untuk mendapatkan perasaan, pikiran, dan tenaga yang sehat.

Rajin Berolahraga

Olahraga dapat mengurangi kecemasan, insomnia, dan perasaan harga diri yang rendah. Dengan melakukannya secara rutin, tubuh dapat tetap sehat dan fit, yang akhirnya membuat kita merasa lebih sehat dan lebih baik. Olahraga dengan intensitas ringan-sedang yang dilakukan secara rutin dapat membantu mengatasi kondisi depresi ringan/sedang.

Olahraga secara alami membuat tubuh kita mengeluarkan hormon endorfin, yang berfungsi untuk membuat kita merasa bahagia dan lebih bertenaga. Endorfin juga membuat kita

lebih kuat terhadap rasa sakit. Serotonin dan dopamin juga meningkat dengan olahraga, yang membantu memperbaiki *mood*.

Semua bentuk olahraga baik untuk mengatasi depresi. Yang terpenting bukanlah jenis olahraganya, melainkan bagaimana kita keluar dari diam dan kesendirian, kemudian bergerak dan berolahraga secara rutin. Pilihlah olahraga yang membuat kita merasa nyaman dan lebih baik. Olahraga ringan yang bisa kita mulai adalah jalan pagi, joging, dansa, bersepeda, yoga, dan berenang. Bahkan, olahraga minimal 10–30 menit dalam sehari selama tiga kali seminggu sudah sangat membantu kita merasa lebih nyaman.

DigitalPublishing/KG-3100

MERAWAT LUKA BATIN

Ilustrasi oleh: **Golda MS**

Bab 5:

BERLATIH MINDFULNESS

Jiwa manusia adalah *guest house*
dan setiap hari ada tamu-tamu baru.

Senang, takut, sedih, marah, dan kadang depresi.
Kadang ada beberapa kesadaran yang hadir sesaat setelah pengunjung ini datang.

Sambut dan layani tamu-tamu ini
sekalipun tamu ini adalah segerombolan rasa sedih,
yang secara kasar mengotori ruangan tamu dan
mengambil perkakasmu.

Namun, perlakukanlah tamu ini dengan hormat.
Suatu hari mungkin dia akan mengajakmu makan malam
karena kebaikanmu.

Kegelapan, rasa malu, dan kebencian.
Temui mereka dengan tawa di pintu masuk, lalu ajak mereka
ke dalam.

Berterimakasihlah atas siapa pun yang datang,
karena setiap tamu yang datang merupakan utusan yang
dikirim dari Dia yang lebih tinggi.
—Jalaluddin Rumi

Ketika pikiran dipenuhi pola pikir depresi, kita memang sadar, tapi tidak sepenuhnya sadar. Kesadaran biologis *(conscious)* memang kita miliki, tapi tidak dengan kesadaran mental *(awareness)* yang mampu memersepsikan stimulus. Kita sangat berfokus pada pikiran negatif, keluhan, serta rasa sakit yang tidak bisa hilang. Kita pikir kita adalah pikiran tersebut, kita pikir kita adalah apa yang kita rasakan, padahal belum tentu.

Untuk lepas dari pikiran yang menjebak, kita perlu memperhatikan pikiran kita dengan sadar. Perhatian yang dimaksud adalah tindakan tetap sadar akan momen saat ini dan kecenderungan otak kita untuk memutar pengalaman kita menjadi asumsi, cerita, kalimat, ide, pikiran, pendapat, bahkan vonis. Orang-orang dengan depresi sering memiliki pola berpikir maladaptif yang melemahkan harga diri, maka membelokkan perhatian dapat membantu kita untuk menyadari pikiran seperti ini.

Ada banyak cara untuk melatih kesadaran, salah satunya

adalah dengan latihan *mindfulness*. Secara sederhana, *mindfulness* bisa dilakukan dengan meluangkan waktu selama sepuluh sampai tiga puluh menit setiap harinya untuk melatih

otot pikiran kita. Jika terasa sulit, kita dapat melatih *mindfulness* setiap kali teringat, di mana pun kita berada.

Sebagai awalan, cobalah untuk berlatih sekitar lima menit setiap harinya. Lebih membantu apabila dilakukan pada waktu yang sama, misalnya sebelum tidur, setelah bangun tidur, setelah makan siang, atau di tengah-tengah jam kantor yang padat di ruangan yang tertutup. Nyalakan alarm pada ponsel apabila perlu agar kita bisa lebih mengingat kapan waktu untuk melatih kesadaran.

Perlu diingat bahwa tidak ada cara yang benar-benar "benar" untuk berlatih *mindfulnesss*. Semua cara dan teknik diizinkan selama kita melatih diri untuk sadar dan penuh perhatian. Kita juga tidak perlu sadar sepanjang waktu untuk mendapatkan manfaat dari latihan *mindfulness*. Bahkan, jika hanya mampu memiliki kesadaran penuh selama beberapa menit pada awal mencoba latihan, kita sudah berhasil melakukannya. Ketika terus berlatih, kita akan merasa bahwa kesadaran penuh itu semakin mudah dilakukan, bahkan lama-kelamaan mengalir begitu saja.

ALASAN BERLATIH MINDFULNESS ITU PENTING

Dodi bekerja di perusahaan yang kecepatan kerjanya sangat tinggi. Dia merasa sangat lelah dan tidak sanggup menahan beban kerja sebesar itu. Dodi berusaha keras untuk tetap bertahan,

tetapi rasanya susah, dan akhirnya dia mengundurkan diri dari perusahaan. Bertahun-tahun setelahnya, Dodi merasa menyesal kenapa dia harus mengundurkan diri saat itu. Setiap pagi, Dodi

sering mempertanyakan keputusannya untuk berhenti padahal itu pekerjaan yang pernah dia impikan di masa lalu.

Mungkin kita pernah berada dalam posisi Dodi atau mungkin juga merasakan hal yang serupa. Kira-kira pada saat itu, apa yang Dodi atau dirimu rasakan? Berikan tanda centang pada perasaan yang kamu rasakan:

☐ Sedih	☐ Bodoh
☐ Kecewa	☐ Gagal
☐ Cemas	☐ Lemah
☐ Takut	☐ Tidak berguna
☐ Marah	☐ Tidak ada harapan
☐ Terpuruk	☐ Cengeng
☐ Tidak bahagia	☐ Rendah

Perhatikan baik-baik kedua tanda perasaan yang ada di kolom tersebut. Kolom sebelah kiri menggambarkan jenis-jenis perasaan, sedangkan kolom sebelah kanan menggambarkan persepsi terhadap diri sendiri. Kedua hal ini sangat berbeda, yang kiri adalah benar apa yang kita rasakan, sedangkan yang kanan adalah tudingan kepada diri sendiri yang muncul karena apa yang kita rasakan.

Pola pikir ini berulang dan diperkuat karena sering kita pikirkan. Semakin kita sering berpikir bahwa kita adalah orang yang gagal, semakin mungkin kita memercayainya. Jadi, sekalipun mencapai beberapa keberhasilan, kita akan mengabai-

kannya karena telanjur memercayai bahwa kita adalah orang yang gagal. Sebaliknya, jika kita gagal, hal ini akan mengaktivasi pola lama yang membelenggu kita sejak awal, "Aku me-

mang orang yang gagal." Pola yang terus terjadi dan berulang ini juga bisa dihidupkan oleh kejadian buruk, kegagalan, atau kesalahan. Tambahan pola ini juga memperberat rasa sakit dari kejadian nyata tersebut.

Pikiran kita bisa begitu saling memperkuat satu sama lain, padahal realitasnya bisa jadi tidak demikian. Namun, ketika pola pikiran sudah saling terkait, rasanya sudah terlalu berat dan membingungkan untuk dimengerti. Seakan-akan benar saya tidak punya masa depan, seakan-akan benar saya orang yang gagal, cengeng, lemah, dan lainnya. Perasaan dan kejadian buruk bisa mengaktifkan "pola" pikiran yang makin mencetuskan atau memperberat depresi. Selain kesedihan, pola yang sama juga berlaku bagi emosi lain, termasuk kecemasan, kemarahan, dan kelelahan.

Ketika Jawaban Membuat Pertanyaan Semakin Tidak Terjawab

Sejak sekolah dasar, kita sudah diajari untuk mencari permasalahan dan memecahkannya. Mengapa bisa terjadi hujan? Mengapa pesawat bisa terbang? Mengapa bintang bersinar? Mengapa air mengalir? Mengapa dunia berputar? Kita terlatih untuk mencaritahu permasalahan yang terjadi, penyebabnya, lalu solusinya. Namun, coba perhatikan apa jawaban yang kita dapatkan dengan model berpikir ini, ketika masalah kejiwaan sedang terjadi.

Kenapa aku tidak bisa sebahagia orang lain?
Kesalahan apa yang aku perbuat sampai aku menjadi begini?
Bagaimana kalau aku terus begini?

Kita mencari jawaban dengan pertanyaan yang mencaritahu alasan, mengulik masa lalu, mengkhawatirkan masa depan, yang kalau mau jujur tidak ada jawaban pastinya. Walaupun tidak ada jawaban pastinya, pikiran kita begitu tenggelam dengan apa yang kita tanyakan sendiri. Kita menyusun skenario jawaban, membuat pertanyaan baru, mencaritahu apa penyebab kita merasa seperti sekarang. Namun, setiap jawaban dan pertanyaan baru malah membuat perasaan kita menjadi semakin buruk. Proses pencarian jawaban dan pertanyaan baru ini yang dalam bab sebelumnya kita sebut sebagai ruminasi.

Kita menjadi semakin lelah dan menderita karena tidak tahu jawaban dari pertanyaan yang kita ajukan sendiri. Kita mengingat kesalahan masa lalu, kekurangan diri sendiri, dan

berkubang dalam memori itu untuk mencaritahu apa yang salah. Bukannya menemukan jawaban, kita malah menjadi sangat terfokus dengan kekurangan dan kelemahan diri sehingga semakin merasa buruk.

Kita jadi membayangkan masa depan karena tidak tahu jawaban dari saat ini. Kita kemudian mereka-reka masa depan, mengantisipasi hal-hal yang jelas tidak bisa kita kendalikan, membayangkan bila situasi tidak kunjung membaik. Bagaimana jika kita masih terus seperti saat ini, bagaimana jika diri ini memang kurang sehingga tidak bisa mendapatkan masa depan yang indah? Mungkin bahkan kita mempertanyakan maksud, tujuan, atau makna kehidupan itu sendiri. Kemudian, bukannya menemukan jawaban, kita malah menjadi tidak yakin apakah hidup kita ini layak diperjuangkan.

Usaha kita untuk menghilangkan kesedihan dengan mencari jawaban justru alasan yang membuat kita menjadi semakin sedih berkepanjangan. Perasaan buruk ini juga kemudian bisa menyambung dengan memori buruk dari masa lalu, kejadian di masa depan yang belum tentu terjadi, atau ingatan tentang kekurangan diri, yang membuat perasaan menjadi semakin terganggu. Perasaan sedih, terpuruk, dan tiada harapan memang tidak menyenangkan, tetapi respons pikiran kitalah yang membuat hal yang tidak menyenangkan menjadi penderitaan berkepanjangan.

Dua Jenis Masalah

Dua Jenis Masalah

Dalam dunia ini ada dua jenis masalah, yaitu masalah yang ada di dunia nyata dan masalah yang ada di dunia perasaan.

Tiap masalah memiliki cara penyelesaiannya masing-masing, dan pikiran manusia melakukan penyelesaian dengan cara yang berpola. Mari kita bahas masalah di dunia nyata dahulu.

Contoh permasalahan di dunia nyata, ada barang teman yang tertinggal di rumahmu saat belajar bersama kemarin. Kamu ingin mengantarkan barang itu kembali ke rumahnya saat berangkat ke kampus karena rumahnya ada di pinggir jalan besar, di kiri jalan sebelum belokan ke kampus. Saat dalam perjalanan, entah bagaimana kamu melamun dan tidak menyadari telah melewati rumahnya. Kamu sadar sesaat, berpikir ke belakang dengan penyesalan, lalu berpikir ke depan untuk menemukan solusi. Pikiranmu kemudian memikirkan strategi untuk memecahkan masalah, misalnya (1) putar arah dan kembali ke jalan tempat rumah teman atau (2) jalan perlahan dan tidak secara otomatis berbelok ke kampus, seperti kebiasaan yang dilakukan. Kamu kemudian bertindak sesuai rencana ini, memutar arah, memperhatikan jalan rumah teman, dan mengantarkan barang kembali ke rumah teman; masalah di dunia nyata selesai!

Pola solusi ini merupakan cara kita dalam menyelesaikan masalah menggunakan model berpikir *doing*. Model berpikir ini membantu kita untuk menggapai tujuan, menyelesaikan persoalan, dan mengubah hal-hal menjadi sesuatu yang kita inginkan. Model berpikir ini merenungkan dan membandingkan paling tidak tiga hal:

(1) Posisi kita saat ini (keadaan sekarang)
(2) Sesuatu yang kita inginkan (tujuan, harapan, dan keadaan ideal di masa depan)

(3) Sesuatu yang tidak kita inginkan (bahaya, kesalahan, atau yang perlu dihindari)

Dengan memikirkan tiga keadaan ini, kita menyusun rencana, mengusahakan yang bisa kita lakukan, dan menghindari hal yang berpotensi berbahaya. Adanya perbedaan antara keadaan saat ini dengan sesuatu yang kita inginkan di masa depan menjadi arah tujuan pikiran kita, dan membuat kita bergerak mendekati yang kita inginkan. Menariknya, kita tidak perlu sepenuhnya berusaha sadar dalam proses ini, secara umum proses ini berjalan secara otomatis begitu kita sudah menetapkan pikiran tentang apa yang perlu kita lakukan.

Tujuh Ciri Pikiran *Doing* dalam Menyelesaikan Masalah

1. Pikiran ini bersifat otomatis.
2. Pikiran *doing* menggunakan ide dan isi pikiran, tersimpan dalam benak saat kita bekerja.
3. Berfokus pada masa lalu dan masa depan untuk mengarahkan kita ke tujuan.
4. Berusaha menghindari apa yang berbahaya dan tidak kita inginkan.
5. Ingin situasi terus menjadi semakin baik, berfokus pada perbedaan antara realitas dan harapan.
6. Pikiran dan ide tampak nyata.

7. Terus berfokus pada tujuan hingga tugas selesai atau ketika kita terlalu lelah.

Kelihatannya pola pikir *doing* tampak baik karena kita jadi mampu menyelesaikan masalah. Namun, justru di sinilah pangkal persoalannya, proses pikir *doing* hanya mampu menyelesaikan masalah pada dunia realitas. Ada masalah lain yang jika terfokus menggunakan cara berpikir *doing,* kita sangat mungkin terjebak menjadi lebih buruk.

Untuk pola pikir *doing* menyelesaikan masalah, kita memerlukan pikiran guna mengingat-ingat tentang keadaan saat ini, mengingat apa yang kita inginkan/harapkan, dan menghindari apa yang berbahaya/tidak kita inginkan. Untuk hal yang bersifat eksternal, mengingat-ingat keadaan saat ini (rumah teman) tidak membuat jaraknya menjadi semakin jauh, juga tidak membuat perasaan kita menjadi lebih buruk. Namun, berbeda halnya jika yang kita ingat, pikiran, dan hindari adalah perasaan dan pikiran kita sendiri. Bagaimana jika yang kita ingat adalah ingin bahagia, ingin tidak sedih lagi, ingin menghindari perasaan tertentu, atau tidak ingin menjadi orang yang menyedihkan seperti saat ini. Mari coba simulasi lagi bagaimana pola pikir *doing* mengambil alih ketika yang kita rasakan adalah permasalahan perasaan.

Saya sedang merasa sedih (keadaan sekarang).
Saya mau merasa bahagia seperti dulu (tujuan).
Saya tidak mau merasa terpuruk seperti sekarang (yang dihindari).

Apakah kita menemukan jawaban yang kita butuhkan dengan pertanyaan ini? Apakah reaksinya sama seperti kita mengantarkan barang yang tertinggal milik teman? Sebagian

besar di antara kita justru akan merasa semakin tidak nyaman. Pikiran *doing* bukan membantu kita menyelesaikan masalah dalam urusan permasalahan perasaan. Pikiran *doing* malah membuat kita terus mengingat besarnya perbedaan antara kondisi saat ini dan harapan kita. Dengan terus mengingat, "Saya sedang sedih," dan berharap "Saya ingin bahagia," serta menghindari "Saya tidak mau merasa terpuruk seperti sekarang," kita sedang membandingkan realitas dan harapan. Pada saat itu justru kita sedang memperkuat ide tentang rasa sakit yang masih kita rasakan dan membuat pikiran semakin mengganggu perasaan.

Ketika menggunakan pola pikir *doing*, kita akan sulit melepaskan, mengikhlaskan, dan memaafkan karena kita terus membandingkan antara realitas dan harapan. Kita berharap ada *sesuatu* yang bisa kita bereskan, dan begitu masalah tersebut beres, perasaan kita akan membaik. Padahal, urusan perasaan itu tidak seperti membereskan masalah, tetapi lebih seperti mengarungi lautan dan mengikuti ombak. Kita tidak bisa melawan, tetapi kita bisa menuju tempat tujuan dengan menggunakan ombak. Mungkin jawabannya bukan tentang menyelesaikan perasaan, mungkin jawabannya justru ada di dalam perasaan itu sendiri.

Masih ingat pembahasan tentang pikiran ruminasi? Ruminasi sendiri adalah pikiran *doing,* pikiran yang sedang berusaha keras menyelesaikan masalah perasaan dengan cara menemukan mana yang keliru, menetapkan tujuan, dan meng-

hindari hal yang tidak diinginkan. Ruminasi berusaha menyelesaikan "kesedihan" dengan cara pikir *doing*. Padalah ketika menggunakan ruminasi untuk menyelesaikan perasaan yang mengganggu, kita justru akan merasa semakin terganggu.

Jadi, kalau bukan dengan menyelesaikan masalah perasaan, bagaimana pola pikir yang lebih baik dalam menghadapi perasaan yang mengganggu? Kita akan mempelajari dalam pola lain, yang bukan menyelesaikan masalah.

Menenangkan Masalah, Cara Baru Dalam Menyelesaikan

Doing adalah salah satu metode berpikir, tapi bukan merupakan satu-satunya cara berpikir. *Doing* membantu kita menyelesaikan masalah, tapi mungkin bukan itu yang kita butuhan saat ini. Mungkin persoalan perasaan dan pikiran ini perlu ditenangkan, bukan diselesaikan. Kita perlu dengan sengaja mengubah mode berpikir dan tidak tenggelam dalam cara yang keliru dalam menenangkan pikiran dan perasaan yang bergejolak.

Model berpikir lain selain *doing* adalah *being*. Tujuannya bukan menyelesaikan masalah, melainkan menenangkan masalah. Kita jarang menggunakan model berpikir ini, sehingga saat ini perlu memulai dengan sengaja untuk melatihkan model berpikir baru saat merasa terganggu. Lalu, bagaimana model berpikir *being* ini mampu menenangkan masalah?

1. Hidup bersama pikiran otomatis atau hidup berkesadaran

Doing	*Being*
Pikiran *doing* membawa kita pada pola pikir otomatis. Pola pikir ini menitikberatkan perbedaan antara kondisi saat ini dan harapan yang diinginkan. Entah sedang makan, berkendara, bekerja, atau bicara, kita melakukannya tanpa berkesadaran. Misalnya, ketika menyetir tiba-tiba saja kita tidak sadar dan sudah sampai ke lokasi atau ketika masuk ke sebuah ruangan untuk mengambil sesuatu tiba-tiba kita lupa mau melakukan apa. Kita jarang berhenti untuk merenungkan dan memperhatikan apa yang ada di sekitar. Tujuan memang tercapai, tapi kita sering kehilangan detail kecil dalam perjalanannya. Tidak heran pencapaian tujuan terasa datar saja.	Pikiran *being* adalah persis sebaliknya dari *doing*. Jika *doing* bersifat otomatis, maka *being* bersifat dengan niat untuk sadar sepenuhnya. Ketimbang dikendalikan oleh pola otomatis, kita memilih untuk memperhatikan atau bertindak sesuai dengan perhatian, dan bukan terjebak pola lama. Seakan-akan kita melihat atau melakukan hal tersebut untuk pertama kalinya, mirip seperti anak-anak yang bermain dengan detail kecil dari hal-hal di sekitarnya. *Being* membantu kita melihat persepsi kembali menjadi segar dan baru, bukan merasa sudah tahu.

2. Terhubung melalui pikiran atau terhubung melalui interaksi nyata

Doing	*Being*
Pikiran *doing* berpusat pada ide dan pikiran. Kita berpikir tentang dunia, tentang kehidupan, diri kita, perasaan kita, apa yang perlu dilakukan, dihindari, dan dicapai. Tanpa disadari, pikiran ini yang memenuhi diri kita. Karena sudah terlalu sering berkutat dengan pikiran, kita mengira bahwa pikiran inilah realitas kehidupan. Ketika melihat kehidupan dengan kacamata pikiran, kita seperti melihat kebun bunga lewat kacamata hitam, banyak keindahan yang terlewatkan.	Pikiran *being* berpusat pada interaksi nyata dengan realitas. Kita bersentuhan dengan sekitar bukan melalui ide dan pikiran, tapi melalui tatap mata, indra, mengalami sepenuhnya, dan memperhatikan. Pikiran *being* menjadikan kita hidup sepenuhnya saat ini dan menikmati momen demi momen karena kita secara sadar memilih untuk terhubung secara langsung dengan pengalaman.

3. Memikirkan masa lalu dan masa depan atau terhubung dengan masa kini

Doing	*Being*
Pikiran *doing* berusaha mengambil pelajaran dari masa lalu, kemudian melakukan pengamatan dari kemungkinan di masa depan, begitu seterusnya bolak-balik dari masa lalu ke masa depan. Saat merenungi masa lalu untuk mengambil pelajaran, kita sering tidak sadar saat itu adalah perenungan, hanya pikiran saja. Alih-alih mengambil pelajaran, kita sering terjebak dalam perasaan bersalah, kecewa, dan malu yang berasal dari masa lalu. Saat merenungi masa depan, kita juga bisa menjadi sangat khawatir, takut, dan cemas atas sesuatu yang belum tentu terjadi serta jelas ada di luar kendali kita. Alih-alih mengambil apa yang diperlukan dari asumsi akan masa depan, kita menjadi terjebak dalam pikiran dan ketakutan kita sendiri. Seakan-akan yang kita pikirkan itu adalah realitas saat ini. Kita menjadi kehilangan keterhubungan dengan masa	Pikiran *being* berusaha menyadari sepenuhnya pengalaman saat ini—tidak berlarut di masa lalu dan menjadi menyesal, bersalah, dan kecewa; tidak pula terlarut di masa depan dan menjadi takut serta khawatir. Pikiran *being* mengizinkan apa pun yang dihadirkan kehidupan muncul dan menyapa, tanpa menghakimi, tanpa mengusir. Pikiran tentang masa lalu dan masa depan tetap bisa mampir, tapi kita sadari itu adalah bagian dari pikiran yang muncul di saat ini. Kita menyadari bahwa itu hanyalah pikiran tentang masa lalu dan masa depan, bukan realitas yang terjadi saat ini. Seberapa pun sering diulang, pikiran masa lalu tidak akan mengubah apa yang sudah terjadi. Seberapa pun dikhawatirkan, pikiran masa depan tidak dapat memastikan apa yang ada di depan. Kalau kata rekan saya, Adjie Santosoputro, "Tidak ada yang baru dari masa lalu, tidak

kini, karena terlalu sibuk berada di masa lalu dan masa depan.	ada yang pasti dari masa depan. Yang kita miliki hanya saat ini, di sini."

4. Ingin menghilangkan, mencegah, pergi dari hal yang tidak menyenangkan atau menghampiri tanpa menghakimi

Doing	*Being*
Pada pikiran *doing*, tujuan dari melihat potensi masalah, bahaya, dan ketidaknyamanan adalah untuk menyingkirkan atau untuk tidak mengalaminya. Kita berusaha untuk menghilangkan, mencegah, dan pergi dari hal-hal yang tidak nyaman bagi kita. Kecuali jika yang membuat kita tidak nyaman adalah pikiran kita sendiri, kita tidak bisa melarikan diri dari diri kita sendiri. Semakin ingin kita mengusir, mencegah, dan menghilangkan perasaan yang tidak menyenangkan, semakin pula kita terjebak dalam pikiran-pikiran ini.	Pada pikiran *being*, kita tidak menghindari atau mendekati apa pun—tidak mendekat pada senang (seakan kita ingin perasaan senang akan berlangsung selamanya) dan tidak mengusir kesedihan (seakan sedih akan berlangsung selamanya). Pada pikiran *being*, kita menghampiri setiap perasaan yang muncul tanpa menghakimi. Tidak ada keharusan untuk merasakan senang terus-menerus, tidak pula mengusir kesedihan, melainkan hanya merasakan saja, tanpa menghakimi. Tidak ada hitam ataupun putih, enak ataupun tidak enak, nyaman ataupun tidak nyaman, benar ataupun salah. Tidak ada keharusan untuk merasakan atau tidak merasakan sebuah perasaan.

5. Ingin mengubah atau menerima sebagaimana adanya

Doing	*Being*
Pikiran *doing* menginginkan perubahan. Kita terdorong untuk memperhatikan perbedaan antara kondisi saat ini dan harapan. Kita berpikir jika kondisi berubah sesuai dengan yang kita inginkan, kita pasti merasa lebih baik. Padahal kadang kita pun tidak tahu pasti apa yang kita inginkan. Dan kalaupun yang kita inginkan datang, bukankah sering kali perasaan yang kita harapkan muncul juga tidak datang? Lalu, bagaimana jika perbedaan antara kondisi saat ini dan harapan justru ada di dalam diri? Bukankah ini akan memicu perasaan kurang, tidak puas, mengecewakan, yang ditujukan ke individu? Hal ini justru akan meningkatkan perasaan tidak nyaman, bukannya membuat kita bertumbuh dari kekurangan tersebut.	Pikiran *being* memiliki sudut pandang yang berbeda tentang kehidupan. Tidak ada perasaan yang harus dirasakan, tidak pula ada perasaan yang harus diusir. Dalam *being*, kita melatih sikap mengizinkan diri sendiri merasakan keseluruhan pengalaman kehidupan sebagaimana adanya, tanpa menghakimi. Kita tidak mengharuskan situasi kehidupan menjadi seperti yang kita harapkan, melainkan menerima situasi kehidupan hadir sebagaimana adanya, tidak ada yang perlu diubah lagi. Jika masa lalu terasa sakit, tidak ada yang perlu diubah lagi. Jika masa depan terasa menakutkan, mari kita terima kalau mungkin kita tidak bisa memastikan masa depan. Belajar menerima saat ini sebagaimana adanya.

6. Menganggap pikiran sebagai realitas atau menganggap pikiran sebagai peristiwa mental

Doing	*Being*
Pikiran *doing* menganggap pikiran dan ide sebagai realitas kehidupan. Ketika kita berpikir bahwa dunia itu jahat, pikiran *doing* membuat kita menganggap dunia benar-benar jahat. Padahal kalau sedang memikirkan makanan, kita sadar bahwa pikiran kita bukan makanan. Namun, kenapa ketika kita berpikir, "Saya orang yang lemah," seakan benar kita adalah orang yang lemah? Pikiran dan realitas kehidupan adalah dua hal yang sangat jauh berbeda. Jika kita tidak berhasil memisahkan antara pikiran dan realitas, maka ketika berpikir, "Saya orang yang gagal," kita akan merasakan kegagalan.	Pikiran *being* menganggap pikiran sebagai peristiwa mental. Pikiran itu hanya berupa peristiwa saja, sama seperti hujan, suara burung, pelangi, petir, dan panas—semuanya peristiwa. Bedanya adalah pikiran merupakan peristiwa yang ada dalam mental. Pikiran dianggap seperti peristiwa lain, yang memiliki waktu untuk datang, tapi akan ada waktunya untuk pergi juga. Jika kita biarkan saja, pikiran akan datang dan kemudian akan pergi. Namun, jika kita terjebak di dalamnya, pikiran akan semakin sulit pergi dan malah mengganggu. Jika mampu melihat pikiran sebagai peristiwa mental, kita tidak akan mudah terganggu dengan apa yang mampir dalam pikiran kita.

7. Berfokus pada pencapaian tujuan atau peka dengan kebutuhan yang lebih luas

Doing	*Being*
Pada pikiran *doing*, seseorang menjadi sangat berfokus pada tujuan, karena itu tujuan pikiran tersebut. Kita menjadi sangat giat dalam memperkecil jarak antara harapan dan realitas, hingga mungkin mengorbankan kesehatan, kesejahteraan jiwa, dan mungkin keluarga. Kita dapat terjebak kesulitan membedakan antara apa yang kita inginkan dengan apa yang sebenarnya penting bagi kita. Itu mungkin alasan mengapa ketika mencapai tujuan, kita merasa sangat lelah, nihil, tidak ada rasanya, kosong, dan habis.	Pada pikiran *being*, kita sadar dengan kebutuhan yang lebih luas. Sekalipun tetap berusaha mencapai tujuan, kita dapat memilih untuk tetap welas asih kepada diri sendiri, memberikan waktu untuk beristirahat, dan memberikan hadiah kepada diri sendiri atas kerja keras yang dilakukan. Pencapaian tujuan tidak harus dilakukan dengan mengabaikan apa yang benar-benar penting bagi diri. Kita bisa melatih diri untuk menghargai momen demi momen saat ini, bukannya terjebak dalam ilusi pencapaian tujuan.

Jadi, menurut kamu, dari skala 1–10, seberapa *doing*-nya kamu? Sebaliknya dari skala 1–10, seberapa *being*-nya kamu?

Doing	*Being*

APA ITU MINDFULNESS?

Mindfulness merupakan usaha memusatkan perhatian kesadaran dari luar diri ke dalam diri. Dalam *mindfulness, k*ita menjadi pengamat pikiran kita sendiri. Kita hadir bersama dan di dalam pengalaman, tetapi tidak hanyut di dalamnya. Kita mampu berdiri tenang dan mengamati pikiran dan diri kita sendiri. *Mindfulness* adalah melatih pikiran *being* untuk hidup berkesadaran di saat ini dan di sini.

Kini *mindfulness* diterima sebagai keterampilan menelaah pikiran yang efektif dan penting dalam dunia kesehatan mental. Sebuah fokus perhatian dalam *mindfulness* akan tercapai apabila kita mampu melihat dan merasakan momen saat ini dengan pikiran terbuka dan mengamati apa yang kita alami saat ini. Kesadaran ini tidak mengizinkan pikiran kita melayang ke masa lalu dan menyesalinya ataupun berpetualang ke masa depan dan mengkhawatirkannya. Kita juga berhenti berusaha untuk membuat sesuatu terjadi atau mengendalikan sesuatu. Sebaliknya, kita hanya mengamati dan menyadari apa yang terjadi saat ini.

Dengan menyadari, kita justru sedang mengendalikan pikiran. Namun, semakin berusaha mengendalikan pikiran kita, sering kali pikiran kita akan menjadi monster yang ganas dan memberontak. Peristiwa ini seperti yang pernah diungkapkan oleh The Ancient One dalam film *Doctor Strange*, "Kita akan mendapatkan kontrol dengan melepaskan keinginan untuk

mengontrol. Tenangkan egomu dan menyerahlah."

Ketika kita hidup berkesadaran, pikiran kita yang ribut akan menjadi lebih tenang. Masalah yang ada akan tampak seperti apa adanya, tidak ditambah-tambahi dan tidak dikurang-kurangi. Pe-

mecahan masalah lebih mungkin dilakukan pada kondisi berkesadaran ketimbang sebaliknya. Kita perlu mundur sejenak dari pikiran kita sendiri, lalu memperhatikan apa yang kita pikirkan dan bagaimana cara kita berpikir. Ketimbang terjebak dalam pikiran otomatis, dengan *mindfulness*, kita memilih untuk berespons dengan kesadaran, bukannya bereaksi dengan spontan.

Ketika berbicara tentang *mindfulness*, kita juga perlu bicara tentang welas asih. *Mindfulness* tidak membuat rasa sakit dan penderitaan menghilang, melainkan membantu kita untuk berespons pada rasa sakit dan penderitaan dengan cara yang penuh welas asih. Manfaat *mindfulness* bukan tampak pada ketiadaan rasa atau nilai menjadi netral. *Mindfulness* menekankan welas asih, kehangatan dan rasa penasaran sebagai aspek esensial dalam setiap latihannya. Kehangatan, welas asih, dan rasa penasaran ini juga yang akan membantu kita menemui rasa sakit dan penderitaan dengan cara yang memulihkan.

Sumber: http://lisasinicki.com/wp-content/uploads/2017/04/Overthinker-in-recovery.png

Yang Perlu Diketahui tentang Mindfulness

Mindfulness meningkatkan konsentrasi dan perhatian kita serta memampukan kita untuk benar-benar melihat apa yang terjadi dengan perspektif yang lebih besar. Kita akan dimampukan untuk melihat kapan perasaan timbul dan hilang, serta apa sensasinya di tubuh kita, bukannya terjebak dalam pikiran sendiri. Beberapa langkah berikut akan membantu kita mengembangkan kesadaran pikiran dan perasaan.

Sadari pikiran dan perasaan kita. Ketimbang tenggelam dalam obrolan antara pikiran dan perasaan, kita akan lebih sadar secara penuh apabila hanya mengamati serta membiarkan pikiran dan perasaan berlalu. Biarkan saja pikiran dan perasaan ini datang dan pergi, menyampaikan pesannya, serta mengganggu kita. Kita tidak perlu menghakiminya, memaksanya untuk hilang, karena perasaan itu akan pergi pada waktunya. Kita akan mengalami peningkatan kesadaran pikiran dan perasaan saat menyelesaikan latihan ini hari lepas hari.

Lalu, untuk menyadari pikiran dan perasaan secara sadar, kita perlu mengambil jarak dari pikiran dan perasaan kita sendiri. Kita terbiasa untuk melabeli sebuah kejadian, pikiran, perilaku, dan hal lainnya. Kita menilai kesenangan sebagai pikiran positif dan kesedihan sebagai pikiran negatif, padahal semua emosi adalah baik karena memiliki tujuannya masing-masing dalam pertumbuhan setiap individu. Setiap emosi memiliki tu-

gas dan peran dalam menjadikan diri kita sebagai kita.

Dalam film *Inside Out* digambarkan emosi senang, sedih, marah, jijik, dan takut sebagai tokoh-tokoh yang membangun

diri seseorang. Suatu ketika, tokoh senang dan sedih terjebak dalam sistem pikiran lain sehingga Riley, sang tokoh utama dan pemilik emosi, tidak mampu merasakan emosi senang dan sedih. Ternyata kehilangan kesedihan juga sangat berdampak buruk pada keadaan emosional karena Riley malah menjadi tidak seperti dirinya sendiri.

Baik-buruk dan positif-negatif adalah label yang kita sematkan pada pikiran dan perasaan kita sendiri. Kita begitu mengejar hal-hal yang menyenangkan dan berusaha mati-matian mengabaikan yang menyakitkan, sampai akhirnya kita menyadari bahwa manusia tidak bisa terus-menerus senang atau sedih. Senang-sedih, tawa-tangis, dan marah-maaf adalah siklus yang perlu kita lewati. Menghindari rasa yang menyakitkan atau tidak menyenangkan justru menggiring kita untuk merasakannya.

Sadari saja perasaan yang kita alami tanpa perlu menghakimi, kemudian ucapkan terima kasih karena sudah hadir dalam diri kita. Tak perlu menganggapnya buruk atau baik karena semua perasaan pasti hanya sementara.

Kemudian, terimalah pikiran dan perasaan kita. Setelah menyadari semua pikiran dan *mood* ketika depresi, kita perlu bisa menerima kenyataan, yang artinya menyadari dan tidak menghakimi pikiran dan perasaan yang kita miliki. Penerimaan ini berarti kita mengakui atau menyerah pada fakta bahwa

kita memiliki perasaan seperti ini. Untuk melakukannya, kita harus membawa kesadaran saat ini serta mengizinkan pikiran dan perasaan untuk datang dan pergi. Jangan menuruti kehendak kita untuk buru-buru mengenyahkan pikiran dan pe-

rasaan sedih. *Mindfulness* mengambil jarak dari pikiran kita, menjadi pengamat akan pikiran kita, dan mengizinkan pikiran ini berlalu tanpa berusaha mengendalikannya.

Handi biasanya merasa sangat cemas ketika berangkat ke kantor. Ia khawatir jika ia tampak bodoh dibandingkan teman-temannya. Kepercayaannya ini memberi tekanan pada dirinya sendiri untuk terus-menerus berusaha membuat orang-orang di sekitarnya terkesan. Sedikit-sedikit, ia memperhatikan dirinya sendiri dan berusaha memahami bahasa tubuh rekan-rekannya, apakah mereka setuju atau tidak. Dengan *mindfulness*, Handi belajar untuk menerima kegelisahannya dan tidak terlarut dengan pikirannya. Dia belajar berkata kepada dirinya sendiri, "Pikiran saya hanya sebuah pemikiran, bukan realitas." Dampaknya, ia mulai menyadari banyak hal selain pikirannya yang negatif, seperti jantungnya yang berdebar kemudian melambat. Dia juga memperhatikan bahwa dia merasa lebih baik ketika rekan-rekannya tampak senang melihatnya. Pimpinannya ternyata tidak terlalu ramah kepada semua orang, bukan hanya kepada Handi. Kini, ia tidak lagi menganggap segala sesuatu disebabkan olehnya dan lebih sadar sehingga dapat menikmati pekerjaannya.

Mengembangkan Kesadaran akan Momen Saat Ini

Untuk mencapai kesadaran yang sepenuhnya berarti kita

perlu bersedia untuk menghadirkan diri kita seutuhnya pada saat ini, di sini. Jika pikiran kita berkelana ke masa lalu atau ke masa depan, sadari bahwa pikiran tersebut adalah peristiwa

mental, bukan realitas sebenarnya. Ketika berlatih *mindfulness* bukan berarti pikiran kita akan tenang, kosong, dan menjadi damai, bisa saja yang terjadi justru sebaliknya. Namun, inti dari latihan *mindfulness* memang bukan mengosongkan pikiran atau menenangkan pikiran, melainkan menyadari pikiran. Jadi, ketika ada pikiran yang hadir, ya disadari, bukan disesali apalagi dihakimi. Tujuan berlatih *mindfulness* adalah hidup berkesadaran, yang artinya kita tetap tidak akan bisa mengendalikan pikiran, tetapi bisa memilih untuk sadar dan tidak dikendalikan pikiran.

Pikiran tentang masa dengan dan masa lalu tetap akan hadir dan mampir, tapi kita tidak membiarkannya diam bermalam lama-lama apalagi sampai mengganggu kehidupan. Tentu pikiran tentang masa lalu dan masa depan akan datang, tapi kita tetap mampu menyadari bahwa itu adalah bagian dari peristiwa saat ini, dan tidak tenggelam dalam masa lalu atau masa depan. Melatih *mindfulness* untuk hidup berkesadaran dapat menggunakan cara apa saja, yang terpenting adalah melatih berada di saat ini, di sini sepenuhnya. Berikut dua latihan untuk mengasah kesadaran kita tentang apa yang terjadi di sini dan saat ini.

Latihan Kesadaran akan Indra

Dalam latihan ini, kita memusatkan kesadaran pada satu sisi,

pada saat ini. Dengarkan suara dan berikan perhatian penuh kepadanya. Tutup mata dan amati semua yang kita dengar, jauh dan dekat. Dengarkan perubahan suara. Ketika pikiran

kita mengembara, dengan lembut bawa kembali untuk fokus pada apa yang kita dengar. Cobalah untuk merasakan apa yang didengar telinga kita dan jangan mengambil kesimpulan apa pun.

Kemudian, kita berlatih untuk menyadari apa yang kita lihat, tanpa menghakimi. Lihatlah sekeliling dan perhatikan warna, tekstur, cahaya, dan bayangannya seolah-olah baru melihatnya untuk pertama kali. Dengan cara ini, kita dimungkinkan untuk mendekati pengalaman tanpa prasangka atau penghakiman. Kita kemudian dapat melakukan hal yang sama dengan indra kita yang lain, yakni mengalami kesadaran secara penuh terhadap indra peraba, perasa, dan penciuman kita.

Menyadari tubuh adalah cara yang ampuh untuk menjadi lebih sadar. Untuk memindai tubuh kita dengan cara ini, cukup amati sensasi tubuh kita dari jari-jari kaki menuju kepala. Amati saja dan tidak perlu berusaha untuk mengubah.

Latihan Kesadaran akan Tubuh

Berbaringlah di mana saja yang membuat kita nyaman atau topang pangkal lutut dengan bantal. Dengan mata tertutup, perhatikan cahaya yang mencoba masuk melalui kelopak mata. Dengarkan suara-suara di sekitar kita, perhatikan ruang di sekitar kita dan tarik napas dalam-dalam beberapa kali.

Dalam setiap tarikan dan embusan napas, rasakan bahwa kita semakin lama semakin tenang dan menyadari sekitar kita.

Geser perhatian dan kesadaran kita: satu bagian dalam satu waktu, naik ke atas dari jari-jari kaki kita, ke kaki kita,

pergelangan kaki, lutut dan kaki, kemudian ke punggung bagian atas, perut, dada, lengan, leher, wajah, dan kulit kepala. Fokuskan perhatian selama beberapa menit pada sensasi di setiap bagian tubuh kita. Perhatikan setiap ketegangan yang muncul dan berikan izin pada area itu untuk melepaskannya.

Terakhir, izinkan kesadaran kita untuk memperluas perhatian ini ke seluruh tubuh. Teruslah bernapas perlahan dan dalam, lalu amati tubuh kita sebagai benda padat yang didukung oleh lantai dan sadari bahwa kita sedang berada di tempat ini, pada saat ini.

MENGINTEGRASIKAN MINDFULNESS KE KEHIDUPAN SEHARI-HARI

Kedengarannya sederhana, tetapi sepenuhnya sadar ketika kita terbiasa melakukan rutinitas sehari-hari tidak sesederhana kelihatannya. Untuk mewujudkannya diperlukan latihan dan komitmen. Namun, dengan membawa kesadaran ke semua situasi (atau setidaknya sebanyak yang kita mampu), kita dapat sepenuhnya hadir dan merasakan hidup kita.

Contoh paling sederhana adalah ketika kita makan. Sering kali kita tidak menyadari bagaimana tepatnya kita menyantap makanan. Sadar sepenuhnya ketika makan *(mindful eating)* bisa kita gunakan untuk menunjukkan seberapa sering kita

bertindak secara otomatis pada kegiatan sehari-hari. Lihatlah perubahan yang terjadi ketika kita memperlambat tindakan sederhana seperti makan sepotong kue dan kemudian memfokuskan diri seperti anak kecil yang pertama kali mencoba

makanan dengan rasa penasaran yang tulus, yang menikmati momen saat itu.

Seberapa sering kita makan sambil menonton televisi, membaca berita *online*, dan memikirkan apa yang akan kita lakukan nanti di kantor? Makan menjadi hal rutin yang dilewati begitu saja tanpa menyadari apa yang kita makan dan bagaimana cara kita makan. Dengan *mindful eating*, kita berusaha untuk menghadirkan makan hanya untuk makan, tidak disambi aktivitas lain. Hanya menikmati makanan, selayaknya kita menikmati kehidupan.

Untuk melatih hal ini secara mudah, letakkan sepotong jeruk di mulut dan kunyah dengan sangat perlahan. Perhatikan pergerakan air liur di mulut kita dan rasakan perubahan teksturnya ketika kita mengunyah. Amatilah rasa yang sangat mencolok dan kemudian memudar. Ketika siap untuk menelan, rasakan dorongan yang kuat untuk ingin menelan potongan jeruk itu. Kemudian, saat menelan, rasakan sensasinya dan perhatikan bagaimana tubuh kita berinteraksi dengan kunyahan jeruk yang masuk ke tubuh.

MEMATAHKAN KEBIASAAN LAMA MELALUI MINDFULNESS

Dengan melatih *mindfulness*, kita belajar untuk melihat lebih

jelas pola dan pergeseran pemikiran kita dan bagaimana pikiran kita menghubungkan satu hal dengan yang lain. Kita akan belajar tentang reaksi yang kita buat sendiri. Akhirnya, *mindfulness* membebaskan kita dari pikiran otomatis.

Meskipun tampak mustahil dan aneh, latihan ini bisa sangat berguna untuk mengamati dan menoleransi emosi yang kuat tanpa merasa terancam atau takut pada emosi ini. Dengan menerima dan membiarkan diri kita mengalami pikiran, perasaan, dan sensasi yang muncul tanpa menghakimi, kita secara tulus bisa membiarkan perasaan mereda dan memudar dengan lebih cepat.

Mindfulness membantu kita mengubah hubungan dengan pikiran yang menakutkan atau menyedihkan, bukannya mengubah pikiran itu sendiri. Kita tidak sedang mengubah pikiran negatif, tapi menyadari pikiran negatif dan mengizinkannya pergi. Kita tidak dapat menghentikan pemikiran yang muncul, tetapi kita dapat mengubah tanggapan kita terhadapnya.

Melalui latihan *mindfulness*, Anggra menemukan bahwa ia begitu sering mengkritik dirinya sendiri sehingga ia merasa frustrasi. Pikirannya menuntut jawaban segera seperti, "Apa yang salah dari semua ini?", "Aku harus bahagia", "Kapan semua ini akan berakhir?", "Apakah aku akan berhasil kali ini?", "Bagaimana kalau aku gagal?", atau "Bagaimana caraku mengabaikan pikiran ini?" Ketergesa-gesaannya untuk menjelaskan dan menyingkirkan penderitaan ternyata membuatnya merasa lebih buruk. Anggra kemudian berkelana dalam ketakutan dan keputusasaan tanpa menyadari keadaan saat ini dan tanpa mampu hidup pada masa kini.

Setelah Anggra belajar untuk berdamai dengan depresi, alih-alih dibanjiri oleh pemikiran yang biasa dilakukannya, Anggra belajar mengamati apa yang sebenarnya terjadi. Dengan mengambil jarak dan menjadi pengamat terhadap pikir-

an dan perasaannya sendiri, Anggra tidak lagi melekat pada pikiran dan perasaannya. Ia melihat lebih jelas dan mengamati bahwa kemarahannya merupakan respons terhadap situasi ketika dia merasa diperlakukan dengan tidak adil. Dengan menyadari berbagai macam pengalamannya (di dalam pikirannya atau di luar dirinya), dia bisa melihat bagaimana dia mengalami rasa marah, dan rasa marah ini ditujukan ke dalam dirinya. Dia juga menyadari pola berulang dalam dirinya, yakni kebiasaan menyalahkan dirinya sendiri yang sebelumnya selalu dianggap benar.

MENENANGKAN SISTEM SARAF

Mengalami emosi yang kuat atau mengingat kembali peristiwa yang menyakitkan dapat memengaruhi sistem saraf dan cara kerja otak kita. Pikiran yang membuat stres membuat sistem saraf kita selalu aktif sehingga memunculkan berbagai reaksi kimia di otak kita, yang pada akhirnya mengurangi kemampuan kita untuk fokus dan berpikir dengan sehat. Reaksi-reaksi kimia ini membuat segala informasi yang diterima otak diterjemahkan oleh bagian emosional, bukan bagian berpikir. Kita pun gagal dalam memproses dan mengintegrasikan informasi dengan benar tentang situasi yang kita alami sehingga kita tidak dapat melihat dan mengatasi masalah secara efektif dan sehat. Kita terjebak dalam pikiran kita yang reaktif

dan otomatis.

Latihan *mindfulness* menenangkan sistem saraf kita yang bergejolak dan memungkinkan kita untuk memfokuskan per-

hatian kita. Pikiran yang tenang membuat informasi mengalir dari satu bagian otak ke bagian lain dengan lebih mudah, maka otak dapat memprosesnya dengan cara yang lebih sehat.

Sekar mengalami serangan panik dan gelombang pikiran depresif yang terus berulang. Meskipun sudah mencari informasi lewat Google dan mempelajari teknik-teknik mengendalikan kepanikan, ada beberapa situasi di kantornya yang tidak bisa ia hadapi. Melalui latihan *mindfulness*, Sekar menjadi lebih sadar akan perasaan sedih dan terluka yang kuat, yang kemudian bertumpang tindih terhadap kecemasan dan kepanikannya. Ketika mengizinkan perasaan sedih untuk hadir tanpa menghakimi, dia menyadari dengan kesadaran baru yang terpisah bahwa perasaan itu berasal dari masa kecilnya ketika dia tidak dapat membantu ibunya yang mengalami serangan asma berat sampai kemudian meninggal. Sekar sekarang bekerja sebagai dokter di rumah sakit. *Mindfulness* membantunya untuk memahami bahwa perasaan tidak berdayanya ketika menghadapi pasien bisa mengaktifkan kembali kesedihan dan kepanikan yang terkait dengan kematian ibunya. *Mindfulness* memungkinkannya untuk melihat dan memahami gambaran besar yang terjadi dalam dirinya sehingga dia dapat mulai menanggapi pasiennya dengan lebih tenang.

Mindfulness berfungsi untuk menenangkan tubuh, mengendurkan otot, memperlambat pernapasan dan detak jan-

tung, serta menurunkan tekanan darah. Hal-hal itu memungkinkan kita untuk lebih memahami dan mengintegrasikan pengalaman-pengalaman yang awalnya terpecah-pecah dan

sulit kita mengerti ketika merasa stres. *Mindfulness* memungkinkan kita untuk secara harfiah merekonstruksi otak kita. Pikiran kita yang tenang dan jernih menciptakan jalur-jalur saraf baru yang pada waktunya akan menggantikan jalur saraf penuh stres yang tercipta oleh pikiran lama kita.

> Mengatasi stres dengan berusaha menghilangkannya atau menghindarinya hanya akan menciptakan stres yang baru. Hanya dengan mengamati dan mengenal perasaan kita sebagaimana adanya, maka perasaan cemas, sedih, takut, kecewa, depresi, dan rasa sakit akan perlahan mereda dan tidak lagi mengontrol hidup kita.

PRAKTIK MINDFULNESS

Selain menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari yang informal, *mindfulness* juga dapat dikembangkan lebih dalam melalui latihan secara rutin. Latihan *mindfulness* bertujuan untuk mengamati dan melepaskan perasaan seperti kesedihan dan kecemasan, bukan menilai atau bereaksi terhadap pe-

rasaan tersebut. Dengan demikian, pola-pola lama kita yang biasanya menghindari stres dan kemelekatan pada perasaan positif pada akhirnya akan memudar.

Sebelum memulai latihan *mindfulness*, ada beberapa hal yang perlu kita perhatikan, yaitu:

- Temukan tempat yang tenang dan nyaman di mana kita tidak akan terganggu sampai beberapa menit ke depan.
- Mulailah dengan melakukan latihan secara perlahan. Sebagai awalan, lebih baik untuk berlatih selama sekitar 20 menit, kemudian secara bertahap tingkatkan waktu latihan sampai 40–60 menit.
- Latihan rutin harian sangat penting untuk melatih pikiran agar tidak terganggu oleh berbagai distraksi.
- Jangan khawatir jika pikiran kita berkelana. Kenali pikiran yang muncul sebagai peristiwa yang sudah berlalu, kemudian dengan lembut dan ramah bawa pikiran kita kembali ke satu titik fokus.
- Cobalah berlatih dengan sikap terbuka dan penuh rasa ingin tahu.
- Biarkan pengalaman kita menjadi pengalaman kita. Letakkan semua harapan dan jangan menilai apa yang terjadi. Jangan sampai terpikir untuk melakukan latihan dengan baik, berusaha menguasai pikiran, atau berusaha melakukan perubahan.
- Catat halangan yang mungkin mengganggu fokus. Amati apakah kita merasa lesu, kehilangan konsentrasi, terjebak

apakah kita merasa lesu, kehilangan konsentrasi, terjebak dalam fantasi, atau sibuk memikirkan hal lain.

Ingat bahwa merasa tenang dan sejahtera adalah efek samping dari latihan *mindfulness*, bukan tujuan utama dari latihan. Tujuan utamanya adalah menumbuhkan kesadaran akan pengalaman dan sensasi kita pada saat ini.

Pengalaman setiap orang yang mempraktikkan *mindfulness* sangat bervariasi. Berikut beberapa contohnya:

- Beberapa orang menjadi gelisah, cemas, atau malah dihampiri pikiran negatif ketika berlatih *mindfulness*, terutama pada awal latihan. Pikiran itu bukanlah hal yang buruk, tapi terjadi karena adanya peningkatan kesadaran akan pikiran kita yang gelisah atau sibuk berkelana.
- Beberapa orang menguap dan lainnya merasa mengantuk, bahkan tertidur. Amati saja apa yang terjadi tanpa perlu mencoba mengubahnya. Jika tertidur setiap kali mencoba untuk bermeditasi, mungkin memang artinya kita perlu lebih banyak istirahat.
- Beberapa orang menemukan pengalaman meditasi yang tidak biasa karena awalnya terasa menyulitkan dan membuat mereka takut kehilangan kontrol diri. Jika demikian, cobalah untuk mengamati sensasi dan pengalaman itu.
- Beberapa orang merasakan manfaat ketika berlatih *mindfulness* dengan menggunakan rekaman.
- Jika dalam latihan ini kita menjadi sangat tertekan atau se-

belumnya memiliki riwayat gejala gangguan jiwa berat, sebaiknya ambil langkah yang lebih sederhana seperti membuka mata saja, berlatih dalam waktu singkat, atau hanya berusaha untuk tetap terhubung dengan indra kita. Dalam

kasus-kasus demikian, penting untuk meminta panduan dari dokter maupun terapis.

LATIHAN MENYADARI NAPAS

Pada umumnya, kita menarik napas dan mengembuskannya secara spontan. Kita tidak menyadari bahwa bernapas itu membuat kita nyaman dan lega, kecuali jika kita pernah menderita asma. Tujuan dari latihan ini adalah membawa kesadaran kita ke saat ini, dengan menggunakan napas kita sebagai titik fokus. Manfaat dari latihan ini adalah kita tidak membutuhkan syarat apa pun karena kita dapat bernapas kapan saja dan di mana saja.

Untuk melakukan napas yang lebih sadar, duduklah dalam posisi yang nyaman dengan punggung yang santai dan tegak. Kita bisa menambah bantal kecil di belakang punggung bawah jika membuat lebih nyaman. Lalu, tutuplah kedua mata. Bawa kesadaran kita ke sensasi fisik di perut bagian bawah saat kita menarik dan mengembuskan napas. Mungkin kita bisa meletakkan tangan di perut untuk membantu kita menjadi sadar akan perubahan pola napas dan sensasi ketika menarik dan mengembuskan napas. Jika sudah lancar, letakkan kembali tangan di atas paha dan terus berfokus pada sensasi di dinding perut. Perhatikan bahwa otot dinding perut meregang saat

kita menarik napas dan pundak melemas saat kita mengembuskan napas. Berikan perhatian khusus untuk sedikit jeda antara tarikan dan embusan napas serta antara embusan dan tarikan napas.

Dalam melakukan latihan ini, cobalah untuk tidak mengendalikan pernapasan kita dengan cara apa pun. Biarkan saja kita bernapas secara alamiah. Sebisa mungkin cukup izinkan pengalaman kita menjadi pengalaman kita, apa adanya.

Otak kita pasti akan mengembara dengan berbagai pikiran, perencanaan, lamunan, dan sebagainya. Ketika menyadari hal itu, sadari bahwa itu adalah pikiran, perasaan, fantasi, atau lainnya. Kemudian, dengan perlahan, kembalikan kesadaran kita dan fokus kembali pada pola napas kita.

Teruslah bernapas perlahan dan dalam, sambil menyadari pengalaman saat ini. Berlatihlah selama 15–20 menit atau bisa lebih lama jika menginginkannya. Meskipun hanya tiga menit, itu sudah merupakan hal yang baik. Yang paling penting adalah usaha yang kita lakukan, bukan lamanya waktu. Kualitas *mindfulness* dikaitkan dengan upaya berulang yang membawa fokus perhatian kita kembali ke napas. Awalnya kita mungkin perlu melakukan ini berkali-kali, tetapi dengan latihan, fokus kita akan tetap terpusat lebih lama.

Mindfulness merupakan cara yang efektif untuk sepenuhnya sadar dan sadar akan apa yang sebenarnya terjadi dalam hidup kita. Namun, ini adalah keterampilan yang perlu dipelajari setiap hari dan tidak datang dalam waktu singkat. Keterampilan melatih pikiran seperti *mindfulness* pada napas ini dapat digunakan di banyak bidang dalam kehidupan dan akan

terus meningkat seiring latihan yang rutin.

MINDFULNESS DAN TERAPI KOGNITIF

Latihan ini memberi kita kemampuan untuk memutuskan apa yang perlu difokuskan dalam hidup. Kita diajak untuk melihat dunia secara seimbang, yaitu tidak positif tapi juga tidak negatif. Positif dan negatif adalah makna yang kita sematkan pada sebuah kejadian, maka untuk melihatnya secara seimbang, kita perlu melepaskan diri dari penilaian positef dan negatif.

Duduk dalam Keseimbangan

Para peneliti menemukan bahwa orang dengan depresi melihat dunia dalam sudut pandang yang lebih realistis daripada orang yang tidak depresi karena mereka sangat terfokus pada aspek negatif dari segala situasi. Ini bukan berarti dunia adalah tempat yang negatif, tapi orang yang tidak depresi tidak melihat sisi gelap sebuah masalah dan tidak menghargai kenyataan kompleks dari situasi tertentu. Orang dengan depresi biasanya berfokus pada aspek negatif kehidupan sampai pandangan mereka tentang kehidupan menjadi tidak seimbang dan semuanya tampak suram, mengancam, dan tanpa harapan. Jika kita cenderung berfokus pada aspek kehidupan yang lebih gelap dengan mengesampingkan aspek-aspek positif, berikut merupakan cara menggunakan kesadaran untuk

menyeimbangkan pandangan dunia kita.

- Temukan tempat pribadi yang tenang di mana kita tidak akan terganggu selama lima menit atau lebih. Duduklah dalam posisi yang nyaman. Kita boleh membawa buku ca-

tatan untuk melihat apa yang bisa kita temukan ketika melakukan latihan, kemudian tutup mata.

- Pikirkan kembali ketika kita masih muda dan memiliki banyak rencana, harapan, dan impian untuk masa depan. Mungkin kita teringat masa-masa ketika masih sekolah atau kuliah dan bermimpi memiliki pekerjaan, karya, rumah sendiri, atau melakukan perjalanan. Ketika mengingatnya, catat tujuan yang telah kita capai dalam hidup. Mungkin saat ini kita telah memiliki pekerjaan, hubungan yang indah, keluarga penuh cinta, anak-anak yang kita sayangi, atau rumah yang sudah kita dambakan sejak remaja. Mungkin kita juga sudah berlibur beberapa kali dan jalan-jalan ke tempat yang kita impikan saat muda.
- Ketika menyadari setiap impian yang telah kita capai, duduklah sejenak dengan kebijaksanaan. Cukup biarkan rasa bangga, senang, dan puas muncul dalam pikiran kita. Nikmati perasaan itu. Jika ada pikiran lain, biarkan itu berlalu. Jika kita melihat diri ini mencoba untuk mengabaikan kesuksesan kita (misalnya terpikir "Ketika saya jalan-jalan, teman-teman saya melanjutkan studi dan sekarang mereka lebih sukses"), dengan lembut biarkan pikiran ini pergi. Pemikiran seperti itu tidak relevan dengan latihan ini.
- Tuliskan daftar prestasi kita dalam buku yang sudah kita siapkan. Tuliskan kembali daftar ini sebanyak yang Anda

inginkan atau lakukan latihan ini sesering yang Anda inginkan. Luangkan waktu untuk menyadari mimpi yang telah kita capai sejauh ini.

Berjalan dengan Langkah Damai

Sering kali kita terjebak dalam tekanan hidup sehingga kita lupa untuk melihat dan menikmati keindahan dan keajaiban di sekitar kita. Semua orang, baik dengan depresi maupun tidak, bisa mengalaminya. Namun, orang dengan depresi cenderung meniadakan hal-hal positif dan menggantinya dengan pola pikir negatif. Dalam latihan ini, kita berlatih menjadi sadar akan momen-momen konyol yang menyenangkan, indah, dan misterius yang kita alami setiap hari.

Caranya, setiap kali memikirkan keindahan yang seharusnya bisa kita nikmati, berhentilah dari semua kegiatan yang sedang kita lakukan, termasuk berpikir. Kemudian, sadarilah sekeliling kita atau interaksi yang kita lakukan saat itu. Kita juga dapat memasang alarm yang berbunyi setiap beberapa jam untuk mengingatkan kita berhenti sejenak dan melakukan langkah damai.

Untuk memulai, carilah sesuatu positif yang dapat kita indra—dilihat, didengar, dirasakan, dicium, atau diamati. Bisa saja keindahan itu adalah daun pohon yang berubah kekuningan ketika musim panas atau seorang anak kecil yang sedang tertawa. Perhatikan momen itu, nikmatilah, dan duduklah dengan perasaan indah sejenak. Latihan ini bukan bermaksud untuk mengubah kesedihan menjadi kebahagiaan, tetapi membantu kita menyeimbangkan pandangan negatif

(yang sebenarnya terkadang realistis) di dunia dengan masukan positif sehingga pemikiran menjadi lebih seimbang.

Beberapa orang mungkin berpikir bahwa latihan yang tampaknya sederhana ini tidak mungkin meringankan pende-

ritaan orang dengan depresi. Untuk merasakan manfaatnya, tentu kita perlu mencoba dan melakukannya secara konsisten. Dengan demikian, kita memperoleh jarak dan objektivitas dari pikiran negatif yang sering kali merupakan gejala utama depresi. Pemahaman dan pelaksanaan latihan dalam buku ini bisa sangat membantu kita untuk pulih dari depresi.

Ilustrasi oleh: Golda MS

Bab 6:

BAGAIMANA MENGHADAPI DORONGAN UNTUK MENYAKITI DIRI SENDIRI

Digital Publishing/KG-3/GO

⚠ TRIGGER WARNING:

Tulisan di bab ini menyangkut *self-harm* dan kebunuhdirian. Tips praktis di bab ini tidak ditujukan untuk menggantikan terapi konsultasi profesional dengan psikolog dan/atau psikiater.

Nawar adalah seorang gadis yang sangat baik dan berba-

Mawar adalah seorang gadis yang sangat baik dan berbakat. Ia memiliki keistimewaan sejak lahir, yakni kakinya tidak mampu menopang tubuhnya. Setiap hari, ia harus menggunakan kursi roda ke sekolah. Teman-temannya juga memahami keterbatasan Mawar. Namun, ada juga beberapa teman

yang menyebalkan, meskipun jumlahnya tidak banyak. Di kala kawan-kawannya mengayuh sepeda, Mawar menggunakan kursi rodanya demi memperoleh pendidikan.

Suatu hari, orangtuanya berpindah tempat kerja sehingga Mawar juga harus pindah sekolah. Ketakutan Mawar pun menjadi nyata, kawan-kawannya di sekolah baru lebih sering mengolok-olok dan menghina Mawar dengan berkata, "Dasar cacat!" sambil tertawa keras. Sesekali bahkan mereka menyanyikannya. Ketika Mawar sedang berusaha membaca tulisan di papan tulis yang agak jauh, sang guru malah menegurnya dengan meminta untuk diam dan tidak usah mencari perhatian. Peristiwa ini begitu menyakitkan bagi Mawar.

Mawar kehilangan teman, dihina oleh teman-teman barunya, dan dianggap hanya mencari perhatian oleh gurunya. *Apa yang bisa diharapkan dari kehidupan seperti ini? Toh aku juga cacat.* Ujaran itu terus-menerus terngiang di pikiran Mawar. Di tengah rasa sakitnya yang begitu besar, Mawar meminum sepuluh obat bersamaan. Ia berharap obat-obat itu akan menghilangkan rasa sakit dan sumbernya—kehidupan.

Kisah Mawar adalah salah satu kisah yang dialami banyak orang lain. Ketika sedang putus asa, merasa tidak berdaya, dan terisolasi dari kehidupan sosial, seseorang dapat merasa tidak berharga yang pada akhirnya menyebabkan kerusakan dalam diri dan keinginan untuk bunuh diri. Meskipun dorongan bunuh

diri tidak dilakukan secara nyata, memiliki pikiran semacam ini sudah cukup tergolong sebagai pengalaman yang berbahaya.

Pikiran atau niat untuk menyakiti diri sendiri sering kali muncul ketika sedang mengalami depresi, yang mendorong

pasien datang ke psikiater atau psikolog. Bab ini memaparkan faktor-faktor yang memunculkan atau memperkuat perasaan itu dan teknik-teknik praktis untuk mengurangi, menyesuaikan diri, atau mengendalikannya.

MEMAHAMI PIKIRAN MELUKAI DIRI

Tindakan melukai diri sendiri berarti kita secara sengaja melakukan tindakan yang menyebabkan rasa sakit atau luka tanpa niat untuk mengakhiri hidup. Melukai diri sendiri dapat berupa menyilet tangan, menggores pisau di paha, juga mungkin meminum obat dalam jumlah banyak atau zat beracun, membakar diri, menggaruk secara keras atau mencubit sampai berdarah, atau memukul diri sendiri/meninju dinding atau benda lain.

Orang yang pernah menyakiti diri sendiri sebenarnya sedang merasa sakit secara emosional sehingga mengambil tindakan yang mengurangi rasa sakit psikologis secara sementara. Selain itu, tindakan ini merupakan cara untuk mengomunikasikan rasa sakit secara emosional kepada orang lain. Orang yang menyakiti diri sendiri mencoba untuk melepaskan diri dari perasaan putus asa, kebencian pada diri sendiri, kesedihan, kemarahan, ketakutan, rasa terisolasi, atau harga diri yang rusak. Tindakan menyakiti diri sendiri adalah upaya untuk mematikan rasa sakit emosional dengan berasumsi

bahwa rasa sakit secara fisik lebih baik daripada sakit secara emosional. Bahkan, bagi beberapa orang yang merasa mati rasa bisa saja berasumsi bahwa lebih baik sakit fisik daripada tak merasakan apa pun.

Perilaku menyakiti diri sendiri terjadi ketika seseorang kesulitan mengekspresikan emosi secara verbal. Kita mungkin juga memiliki ketidakmampuan untuk memahami apa yang diri kita rasakan dan malah merasa kewalahan atau tidak sanggup, seakan-akan segala sesuatunya berada di luar kendali. Ketika menyakiti diri sendiri, saat itulah kita merasa tidak menyukai diri kita atau tubuh kita.

Perilaku menyakiti diri juga menjadi cara untuk menampilkan rasa sakit emosional yang ada di dalam diri atau perilaku menghukum diri yang didorong oleh amarah atau rasa bersalah. Terkadang ini adalah cara termudah untuk mendapatkan kembali kendali terhadap kehidupan, tubuh, dan emosi.

Setelah menyakiti diri sendiri, orang tersebut akan merasa bersalah sehingga merahasiakan rasa sakit fisik, mental, dan emosional yang dialami. Sayangnya, menyembunyikannya sama saja menjauhkan diri dari pertolongan yang sangat dibutuhkan. Perilaku menyakiti diri sendiri dapat secara tidak sengaja menyebabkan kecacatan atau kematian, yang tentunya tidak dikehendaki. Kita hanya ingin rasa sakit ini berlalu, bukan berarti kehidupan juga perlu berlalu. Apa pun tujuan menyakiti diri, kita tidak bisa membenarkan cara yang sedang digunakan, terutama jika cara tersebut menimbulkan risiko yang berbahaya. Jika tujuan menyakiti diri agar mengurangi rasa sakit, ingatlah bahwa rasa sakit tersebut bisa berkurang

dengan tetap tidak melukai diri sendiri.

TIPS PRAKTIS UNTUK MENGATASI KEINGINAN MENYAKITI DIRI

Distraksi

- Jauhkan diri dari situasi yang penuh stres.
- Rileks, bernapas perlahan dan dalam, tenangkan diri.
- Mari belajar "tidak melakukan apa-apa" selama 15 menit, hanya menenangkan diri.
- Alihkan pikiran dari perasaan yang begitu menyedot perhatian.
- Pikirkan seseorang yang bisa kita ajak bicara.
- Lakukan hal-hal yang biasanya membuat kita merasa lebih baik.
- Simpan buku harian dan buat daftar pemicu atau alasan kita menyakiti diri sendiri.
- Ketika merasa lebih baik, pikirkan strategi lain yang dapat mengatasi perasaan ini.

Pikiran tentang Harapan

- Masa-masa sulit akan berlalu, masa sulit selalu berlalu.
- Orang lain yang tampaknya benar-benar kuat pun mengalami masa-masa sulit dalam hidupnya.
- Masalah dan situasi yang tampaknya tak terpecahkan saat

ini akan berubah.
- Perasaan akan selalu berubah.
- Ada orang yang benar-benar peduli tentang kita.
- Ada orang yang ingin mendengar apa yang ingin kita katakan.

- Ada orang yang ingin membantu kita berhenti menyakiti diri.
- Kita bisa belajar cara lain untuk menangani rasa sakit.

Belajar untuk menyayangi diri sendiri dengan mencari bantuan (termasuk bantuan profesional) akan meningkatkan kemungkinan bahwa kita akan merasa lebih baik dan mampu memegang kendali diri.

MEMAHAMI DORONGAN BUNUH DIRI

Saya selalu salah paham dan disalahkan. Saya sangat membutuhkan seseorang yang mengerti diri saya karena saya tidak mengerti diri saya. Saya tidak dapat menemukan alasan untuk hidup. Tidak ada orang yang peduli dengan saya. Ayah dan Ibu seharusnya tahu, mereka adalah orangtua saya. Saya lebih baik mati saja. Keluarga saya tidak peduli, mungkin mereka lebih lega ketika saya pergi. Saya tidak berguna bagi siapa pun.

Pikiran menjebak semacam ini sering sekali muncul pada orang yang sedang mengalami depresi. Pikiran bunuh diri terkadang dapat menimbulkan ketakutan yang sangat besar karena kita percaya akan benar-benar melakukannya. Sebagian

besar orang depresi tidak akan berusaha bunuh diri meskipun ingin melakukannya. Jika pernah melakukan percobaan bunuh diri di masa lalu, sadarilah bahwa itu bukan solusi untuk masalah kita. Dorongan bunuh diri biasanya didorong oleh

kebutuhan untuk melarikan diri dari perasaan yang sangat negatif atau keputusasaan untuk sesuatu yang berubah. Walaupun bunuh diri tampaknya seperti sebuah jalan, kita perlu menyadari bahwa tujuan mencari solusi itu dapat dicapai tanpa perlu bunuh diri. Bagian ini akan memperlihatkan berbagai solusi untuk menghadapi pikiran dan dorongan bunuh diri.

Siapa yang Paling Berisiko Bunuh Diri?

Memiliki niat dan keinginan untuk bunuh diri membuat kita lebih berisiko untuk melakukannya, ketimbang hanya pikiran sesaat. Niat melibatkan perencanaan yang sangat spesifik tentang bagaimana seseorang akan mengakhiri hidup dan membuat tindakan terkait perencanaan kematian, misalnya menulis surat wasiat.

Seseorang berisiko melakukan bunuh diri ketika:

- Terisolasi secara sosial dan/atau emosional.
- Putus atau bercerai dari hubungan yang sebelumnya.
- Sedang menderita penyakit emosional atau fisik yang serius.
- Memiliki harga diri yang rendah dengan kecenderungan untuk mengkritik diri sendiri dan mudah merasa bersalah. Kebutuhan untuk dihukum sering berkontribusi pada desakan yang menyakiti diri sendiri.
- Terbiasa menyakiti diri ketika mengalami peristiwa hidup yang buruk.

- Pernah mencoba bunuh diri.
- Mengalami kesulitan mengekspresikan kemarahan dan frustrasi dengan cara yang sehat.
- Kehilangan harapan akan masa depan yang lebih baik.

TIPS PRAKTIS UNTUK MENGATASI DORONGAN MENGAKHIRI HIDUP

Mencari Tempat Aman

Sebelum mencari cara untuk mengatasi dorongan mengakhiri hidup dan menemukan solusi, kita membutuhkan ruang aman. Terkadang, dorongan atau pikiran tersebut muncul bersamaan dengan pikiran ingin melanjutkan hidup, dan kedua perasaan yang saling bertolak belakang ini rasanya membingungkan. Walaupun ada perasaan untuk tetap melanjutkan hidup, dorongan untuk mengakhiri hidup tetap perlu kita waspadai karena sifatnya yang bisa impulsive atau mendadak.

Ketika pikiran tentang mengakhiri hidup datang, kita tidak boleh merahasiakannya. Beritahukan keluarga atau orang yang dipercayai tentang keadaan saat ini. Cari orang terdekat yang bisa mengamankan secara fisik, kita bisa bersamanya hingga intensitas dorongan mengakhiri hidup mereda. Mungkin akan muncul pikiran, "Apakah saya menjadi beban bagi dia?" yang kemudian memunculkan rasa bersalah dan membuat kita semakin tidak aman.

Hindari berpikir abstrak, seperti "Mengapa harus mencari tempat aman, ujung-ujungnya juga sama aja." Berpikirlah praktis, seperti mencari di kontak ponsel siapa yang bisa di-

hubungi atau mengingat siapa yang terakhir kali bisa membantu, kemudian menghubungi orang tersebut untuk mendapatkan pertolongan dalam mencari tempat aman. Setelah mendapatkan tempat aman, rencanakan juga untuk pergi ke profesional kesehatan mental terdekat.

Identifikasi Masalah secara Spesifik

Jika kita merasa punya keinginan bunuh diri, penting untuk mengetahui apa yang memicu perasaan kita. Kita dapat mengetahuinya dengan mengajukan beberapa pertanyaan berikut kepada diri sendiri:

- Apa yang membuat saya punya pikiran untuk mengakhiri hidup?
- Apakah perasaan itu terkait dengan rasa kehilangan atau masalah yang sedang menimpa, misalnya hubungan dengan kekasih?
- Apakah ini bermula dari kegagalan dalam pekerjaan/karier?
- Apa kejadian atau perasaan yang memicu pikiran bunuh diri?

Cobalah untuk membuat detail dari perasaan atau pikiran kita, seperti: "Mengapa perasaan ini lebih kuat minggu ini daripada minggu lalu/bulan lalu?"; "Manakah pertanyaan yang cocok dengan apa yang saya rasakan?"; atau "Apa yang dapat saya lakukan untuk mengatasi dan mengubah masalah tersebut?"

Temukan Solusi Alternatif

Ambil satu langkah untuk mengubah situasi Anda atau co-

balah untuk menyelesaikan masalah Anda. Selidiki alternatif yang bisa Anda temukan selain bunuh diri. Untuk menemukannya, Anda bisa melihat dengan cara pandang baru yang lebih fleksibel. Cobalah bertanya kepada diri sendiri:

- Apakah ada cara lain untuk melihat masalah ini?
- Apa yang bisa saya lakukan untuk memperbaiki situasi?
- Jika tidak ada yang bisa saya lakukan, adakah orang lain yang bisa membantu saya?

Anita mulai merasakan pikiran bunuh diri muncul setelah ibu mertuanya datang berkunjung dan menginap untuk beberapa minggu. Rupanya ibunya tinggal lebih lama daripada rencana awal dan ia sangat kritis dengan gaya hidup Anita. Ia secara terbuka menyatakan ketidaksukaannya terhadap berbagai pilihan Anita. Karena kekhawatiran sang ibu mertua yang diulang terus-menerus, Anita mulai melihat dirinya sebagai pengaruh buruk bagi anak-anaknya. Lima bulan setelah ibu mertuanya tiba di rumahnya, ia mulai berpikir untuk mengakhiri hidupnya. Ia merasa bersalah karena telah mengecewakan anak-anaknya, apalagi ia menerima bantuan dana dari selingkuhannya. Pemikiran bunuh diri ini menjadi semakin sering dan menakutkan baginya. Ketika ia merasa sangat buruk, ibunya bersikeras untuk tetap berada di sana untuk menjaga Anita dan anak-anaknya.

Untuk menghadapi situasi ini, kita bisa mendorong Anita untuk mengalihkan pikirannya dari bunuh diri. Dalam kasus ini, Anita mampu melihat bahwa pikirannya dipicu oleh kesalahan yang ia lakukan, kritik keras terhadap ibu mertuanya, dan kemarahannya akan perilaku ibu mertuanya. Ia menga-

rahkan kemarahan ke dalam dirinya dengan keinginan untuk menghancurkan dirinya sendiri.

Untuk menghadapi pikirannya yang mengganggu, Anita perlu mengubah situasi dengan mengambil jarak dari ibu

mertuanya. Ia bisa menjelaskan kondisinya kepada sang suami agar ibunya kembali dulu ke rumahnya sendiri. Tanpa kritik terus-menerus dari ibu mertua, kemarahan dan rasa bersalah Anita bisa berkurang. Pada gilirannya, hal ini menghilangkan pikiran bunuh diri yang ia alami.

Identifikasi Perasaan

Apakah perasaan marah, bersalah, atau putus asa yang kuat membuat kita berpikir untuk bunuh diri? Apa yang dapat kita lakukan untuk mengubah perasaan kita? Salah satu caranya adalah membicarakannya dengan seorang teman atau terapis yang bisa membantu kita menemukan perspektif baru. Terkadang hanya berbagi perasaan dengan orang lain dapat membuat kita merasa lebih baik. Ingatkan diri kita bahwa perasaan, betapa pun kuatnya saat ini, suatu saat akan mereda dengan sendirinya, bahkan semakin cepat jika kita tidak terjebak di dalamnya. Kembangkan kemampuan untuk mengekspresikan kemarahan kita secara verbal dan tenang ketimbang dengan cara yang merusak diri sendiri.

LATIHAN: Hal Baik dalam Hidup

Pikirkan semua hal baik dalam hidup kita saat ini dan orang-orang yang kita sayangi. Tanyakan apa yang mereka sukai dari kita dan mengapa mereka menginginkan kita. Jika tidak ingin bertanya secara langsung, pikirkan mengapa orang dalam hidup kita menghargai kita; kualitas apa yang mungkin mereka lihat dalam diri kita.

Tuliskan semua hal yang telah kita capai dalam hidup sejauh ini. Pikirkan tentang efek bunuh diri terhadap orang-orang yang kita sayangi nanti.

Identifikasi Pikiran

Kita mungkin berasumsi bahwa kita telah mengecewakan atau menyakiti orang yang kita sayangi. Pikiran semacam ini dan kebiasaan menghukum diri sendiri menciptakan rasa bersalah yang kuat. Kita perlu mengembangkan belas kasih dan empati daripada terus-menerus mengkritik diri sendiri. Cobalah untuk menyadari bahwa pikiran kita tidak mewakili kenyataan, tetapi hanya pendapat kita tentang keadaan. Pikiran bukanlah realitas.

Jika terus merenungkan dan merasakan kegagalan di masa lalu, bagaimana kita akan menafsirkan peristiwa-peristiwa itu? Apakah kita akan menyalahkan diri sendiri untuk hal-hal yang tidak dapat kita kendalikan? Hal ini seperti sebuah doktrin: jika kita mengatakan kepada diri sendiri berulang kali

betapa putus asa, tidak berguna, atau tidak berharganya kita, cepat atau lambat kita akan memercayainya dan menganggap tidak ada realitas lain.

Harga diri yang rendah membuat kita sangat sensitif terhadap kritik, penolakan, atau kegagalan. Pada gilirannya, kita jadi rentan untuk memunculkan pikiran atau keinginan untuk bunuh diri. Oleh sebab itu, membangun harga diri bisa menjadi sebuah solusi.

Pikiran untuk bunuh diri juga merupakan hasil dari perasaan putus asa yang begitu kuat. Kita dapat mengatakan kepada diri sendiri bahwa hidup kita saat itu tidak memiliki arti atau tujuan lagi. Kita mungkin percaya bahwa tidak ada yang dapat kita lakukan untuk membuat hidup kita bahagia atau berharga, serta kita tidak akan pernah merasa lebih baik. Namun, yang paling penting adalah kita perlu **mengakui** bahwa perasaan putus asa adalah gejala dari depresi dan gejala ini tidak didasarkan pada kenyataan. Perasaan itu akan mereda apabila depresi kita diatasi.

Seberapa kuat perasaan kita mencerminkan keparahan depresi, bukan kondisi nyata kehidupan kita. Dengan memperoleh pertolongan, baik dari teman maupun bantuan profesional seperti psikolog atau psikiater, kita dapat mengurangi perasaan ini. Jika usaha ini belum juga berbuah, cobalah pen-

dekatan lain atau sumber informasi lain. Kita bisa mengunjungi beberapa psikolog atau psikiater lain yang memang menangani depresi secara profesional.

LATIHAN: Saat-Saat Bahagia

Pikirkan tentang suatu waktu dalam hidup kita ketika kita merasa begitu bahagia atau ketika kita merasa berharga. Tuliskan kualitas atau kekuatan apa yang kita miliki pada saat itu. Sekarang ingatkan diri kita saat ini bahwa kita masihlah orang yang sama. Kualitas-kualitas itu masih ada dalam diri kita. Kita adalah orang yang berharga, walau saat ini kita menghadapi masa-masa sulit

Sanggah Pemikiran dan Asumsi Negatif

Jika kita memiliki pikiran bunuh diri, lihatlah lebih dalam dan tantang pemikiran tersebut. Gunakan teknik-teknik dari Bab 3–5 untuk menolong kita.

LATIHAN: Tantang Pikiran Bunuh Diri

Tuliskan pikiran bunuh diri kita di buku harian dan cobalah untuk mengembangkan alternatif yang lebih sehat dari pikiran kita. Gunakan contoh berikut untuk

kita dapat memulai.

Bagaimana Menghadapi Dorongan untuk Menyakiti Diri Sendiri

PIKIRAN	ALTERNATIF
Aku berharap aku mati saja, karena aku tidak tahan.	Aku tidak benar-benar ingin mati. Dengan mendapatkan bantuan, ada peluang bahwa semuanya akan membaik.
Apa gunanya hidup seperti ini?	Aku pernah merasa bahagia dan hidupku berguna di masa lalu. Aku bisa merasakan perasaan seperti itu di masa depan.
Aku ingin menyilet tanganku lagi.	Aku tidak benar-benar ingin menyakiti diri. Aku ingin merasa berharga. Aku ingin semua hal membaik.
Jika semua orang akan mati, mengapa kita harus bersusah payah hidup?	Aku masih percaya aku memiliki tujuan untuk hidup. Aku ingin merasa berharga dan bangga karena telah mencapai sesuatu dengan kehidupan ini.
Aku tidak memiliki alasan untuk hidup lagi.	Aku punya anak-anak yang sangat kusayangi. Aku memiliki tanggung jawab kepada mereka saat mereka dewasa. Aku menantikan kapan mereka akan memiliki anak-anak mereka sendiri. Aku suka matahari dan alam. Aku punya teman baik. Aku berharap bisa merasa lebih baik. Aku akan menemukan makna

dalam hidupku jika aku bertahan
dalam penderitaan.

Jika sudah membuat rencana untuk menyakiti diri sendiri atau mengakhiri hidup, segera sampaikan kepada seseorang. Pada keadaan seperti ini, kita membutuhkan keluarga dan teman, maka jangan berdiam diri dan berharap orang lain akan mengerti dengan sendirinya. Jika tidak ada yang bisa diajak bicara, kunjungilah psikolog atau psikiater.

Bunuh diri sama saja meninggalkan warisan yang menyakitkan dan mengerikan bagi keluarga kita. Percayalah ada solusi lain untuk masalah kita. Kita tidak bisa begitu saja mengambil cara permanen seperti bunuh diri untuk masalah yang sifatnya sementara. Pikiran dan perasaan kita akan berubah jika kita mengambil langkah mundur dan menyelami cara untuk mengatasinya.

Anda sebenarnya bukan ingin mengakhiri hidup, tetapi ingin mengakhiri rasa sakit. Percayalah, rasa sakit akan berlalu dan kita tidak membutuhkan bunuh diri untuk meredakan rasa sakit sesaat.

Bab 7:

MENCEGAH DEPRESI HIDUP KEMBALI

Pulih dari depresi bukanlah hal yang mustahil, bahkan sangat mungkin apabila kita menjaga kebiasaan baik untuk mencegah kambuhnya depresi. Mereka yang rentan terhadap depresi adalah orang-orang yang memiliki sifat agresif dan ketergantungan yang rendah pada orang lain. Selain itu, kita perlu memahami pula bahwa setelah pulih dari depresi, kita menjadi lebih sensitif terhadap stres sehingga suasana hati yang buruk atau kesedihan yang teramat sangat bisa memicu kembalinya depresi. Jika kondisi depresi sudah membaik, kita

butuh mempelajari keterampilan baru untuk mengenali pola berpikir keliru yang mengakibatkan kita tenggelam lagi dalam depresi, termasuk pola pikir untuk mencegah diri dari emosi yang tidak menyenangkan.

Ketika mengonsumsi obat-obatan antidepresan, kita tentu sangat berharap untuk pulih total. Memang, sebagian besar mengalami perbaikan yang signifikan sehingga menghentikan pemeriksaan maupun pengobatan, padahal mereka belum pulih sepenuhnya. Artinya, jangan puas dengan peningkatan yang hanya sebagian. Bekerjasamalah dengan psikiater dalam mencoba berbagai metode konseling untuk mencapai pemulihan penuh. Obat-obatan memang tetap diperlukan dalam berbagai kondisi, maka jangan menghentikannya apabila belum dianjurkan. Menghentikan pengobatan harus dikonsultasikan terlebih dahulu dengan psikiater yang mendampingi kita.

KUNCI MENCEGAH KEKAMBUHAN

Ada dua hal yang cukup jelas untuk mencegah *relapse* atau kekambuhan depresi: mempertahankan irama tubuh yang seimbang (disebut sebagai irama sirkadian) untuk membantu menjaga *mood* kita tetap stabil dan berolahraga secara teratur. Untuk mencapainya, ada dua hal yang bisa membuat kita tetap sehat, yakni tidur dan olahraga cukup, sehingga kemungkinan *relapse* akan berkurang.

Tidur Teratur

Tidur selama tujuh sampai sembilan jam setiap malam ter-

bukti melindungi diri kita dari depresi. Ini berarti kita menjaga irama sirkadian alami kita. Cara terbaik untuk menjaga jadwal tidur yang seimbang dan teratur adalah bangun pada waktu yang sama setiap pagi, termasuk pada hari libur. Meli-

hat cahaya pada lima hingga sepuluh menit pertama setelah terbangun dapat meningkatkan *mood* kita. Paparan cahaya ini tidak harus begitu terang, bisa jadi hanya dengan menyalakan lampu di samping tempat tidur. Kunci untuk membantu stabilisasi ritme sirkadian adalah mendapatkan cahaya pada waktu yang sama setiap hari.

Olahraga Teratur

Orang-orang yang berolahraga sepuluh ribu langkah sehari lebih jarang mengalami *relapse*. Cara sederhana yang bisa kita lakukan adalah menghindari eskalator atau lift dan mulai menggunakan tangga, parkir lebih jauh daripada pintu masuk gedung, maupun memilih berjalan daripada naik kendaraan. Lebih bermanfaat lagi apabila kita melakukan olahraga secara terjadwal selama paling tidak tiga puluh menit setiap hari. Tidak perlu menghasilkan keringat yang berlebihan dan mendapat rasa lelah, berjalan atau joging juga sudah cukup. Pastikan diri kita tidak terlalu lama berhenti berolahraga karena olahraga melepaskan hormon kesenangan yang memperbaiki *mood* sehingga menjauhkan kita dari depresi. Namun, kita tidak perlu memaksa diri karena ini justru membuat perasaan kita kurang nyaman.

Cara paling penting untuk memastikan diri bebas dari depresi adalah meneruskan apa yang sudah kita latihkan, terutama setelah kita mulai merasa lebih baik. Jika sedang mengonsumsi obat antidepresan, teruskan sesuai resep dan

jangan berhenti meskipun depresi telah membaik. Merasa lebih baik berarti obat-obatan tersebut sedang bekerja. Namun, apabila ingin menghentikan obat, diskusikan dahulu dengan psikiater. Dalam pedoman pengobatan standar disebutkan bahwa penggunaan antidepresan untuk kasus depresi minimal selama dua tahun setelah gejala menghilang untuk mencegah *relapse*. Pengobatan lanjutan ini secara signifikan mengurangi kemungkinan kambuhnya depresi. Setelah tambahan pengobatan, kebanyakan orang secara bertahap dapat menghentikan penggunaan obat tanpa risiko kekambuhan yang serius.

Pulih dan terbebas dari depresi sama seperti sedang menjalani diet. Kita tidak bisa kembali ke kebiasaan lama walaupun berat badan sudah turun. Menjaga tubuh untuk tetap sehat berarti mengubah gaya hidup selamanya. Semua keterampilan dan cara dalam buku ini tidak hanya baik untuk depresi, tetapi juga untuk tubuh dan jiwa kita. Selain beberapa efek samping kecil dan sementara dari obat antidepresan, tidak ada yang direkomendasikan dalam buku ini yang akan membuat kita merasa lebih buruk. Jadi, setelah menemukan beberapa teknik yang sesuai, pertimbangkan untuk melatihnya sebagai kebiasaan seumur hidup. Kita akan lebih terlindung dari depresi, atau kalau mengalami *relapse*, kita akan pulih dengan lebih cepat.

MENJAGA SEMANGAT DAN MOTIVASI

Betapa mudahnya kita kembali ke kebiasaan lama. Ketika merasa lebih baik, kita lupa untuk melatih pikiran, menenangkan diri, memperhatikan napas, memperhatikan dan memeriksa

pikiran, bahkan membatalkan janji terapi. Kita merasa seakan-akan sudah tidak membutuhkannya lagi.

Salah satu cara yang baik untuk tetap berada pada jalur yang sehat adalah memiliki seseorang atau beberapa orang yang peduli dengan kita dan kesehatan mental kita. Mereka adalah orang yang sesekali mengecek apakah kita tetap baik-baik saja. Biasakan untuk mengecek diri secara rutin melalui orang lain, misalnya di awal sesi terapi dengan psikiater atau ketika mengobrol dengan sahabat. Buatlah kesepakatan dengannya bahwa jika melihat kita kembali ke kebiasaan lama, ia akan mendorong kita untuk terus memelihara kesehatan. Mintalah kepadanya untuk membantu kita tetap berpegang pada gaya hidup yang sehat dan setuju untuk melakukannya balik.

PEMICU KEKAMBUHAN

Kambuh bisa saja terjadi, maka kita perlu waspada terhadap tanda dan gejalanya. Pemicunya pun bisa berbeda pada setiap orang. Oleh sebab itu, penting untuk mengeksplorasi apa *pemicu* dari diri kita dan bagaimana *reaksi* depresi kita dalam menghadapinya. Lama-kelamaan kita akan terbiasa dengan pemicu ini dan dapat memastikan bahwa kita tidak akan terhanyut dalam *relapse*.

Jenis Pemicu. Untuk mengetahuinya, ambil beberapa lem-

bar kertas atau buku harian. Kemudian, pikirkan semua episode depresi yang kita ingat dan buatlah daftar tentang apa yang memicu depresi kita. Bisa jadi itu terkait dengan masalah hubungan, karier, atau finansial. Beberapa orang menemukan

bahwa depresinya terpicu oleh hal yang sama, misalnya merasa tertolak atau gagal pada momen yang penting.

Reaksi depresi. Pikirkan kembali semua yang terjadi pada kita sebelum kita depresi dan bagaimana reaksinya ketika depresi. Apakah kita menjadi cenderung menyendiri dan tidak mau berinteraksi secara sosial? Apakah kita makan lebih sedikit dan tidur lebih banyak? Atau, apakah kita menjadi lebih sering merokok atau minum minuman keras? Tuliskan setiap detail yang dapat kita ingat tentang perubahan itu hingga akhirnya menjadi depresi. Ketika selesai, lihat apa pola yang tecermin dari tulisan itu.

Misalnya, kita menemukan bahwa ketika sedih, kita jadi sulit bangun di pagi hari untuk berangkat kerja, kemudian kesiangan, dan lebih sering izin untuk tidak masuk. Atau, ketika tertekan, kita tidak suka bersosialisasi dan lebih suka menonton televisi lebih lama daripada sebelumnya. Bisa jadi kita mengkhawatirkan pekerjaan atau studi kita, tetapi tidak melakukan apa-apa untuk menyelesaikannya atau tindakan lain yang merugikan seperti mengonsumsi makanan tidak sehat.

Tuliskan semua tanda yang dapat kita ingat dari pengalaman yang memicu depresi. Inilah hal-hal yang harus kita perhatikan di masa mendatang yang mungkin menunjukkan kemungkinan kambuh.

SERTAKAN ORANG YANG KITA SAYANGI

Setelah tahu apa yang harus kita amati dan waspadai, saatnya untuk mengajak orang lain terlibat untuk membantu kita tetap sehat. Mereka (selanjutnya akan disebut *caregiver*) akan

mengamati perubahan perilaku kita yang kurang kita sadari. Dalam kasus depresi, semakin cepat kita disadarkan dan menghentikan, semakin besar kemungkinan kita untuk menghindari episode kekambuhan depresi. Berbincanglah dengan *caregiver* kita agar mereka dapat memantau kondisi depresi kita. Berikan daftar perilaku depresi yang telah kita tulis. Jelaskan bahwa daftar itu merupakan tanda-tanda kita mungkin terjatuh dalam depresi lagi dan ia perlu memperhatikannya. Jika melihat tanda-tanda itu dalam diri kita, ia perlu segera memperingatkan kita. Pikirkan rencana aksi bersama ketika tanda-tanda itu terlihat.

Kebanyakan orang dengan depresi menunggu terlalu lama untuk meminta bantuan karena berpikir perasaan itu akan hilang sendirinya atau mereka dapat mengatasinya sendiri. Pada sebagian besar kasus, sebelum menyadari kondisinya sedang memburuk, mereka telah terpuruk ke dalam kondisi depresi. Sebelum terjerumus sejauh itu, pastikan *caregiver* tahu apa yang harus dilakukan.

Jika ada pemicu depresi pada akhir-akhir ini yang bisa kita sebutkan, seperti perpisahan, putus dengan pasangan, atau merasa ditolak, segera sadari bahwa kita harus sangat waspada dengan tanda-tanda depresi yang mungkin muncul. Izinkan *caregiver* kita tahu bahwa dia juga perlu waspada.

Ketika ada tanda pertama dari daftar depresi kita, *caregiver* harus mengungkapkan kekhawatirannya tentang kemungkinan kita menjadi depresi. Pikirkan frasa atau pendekatan yang kita tahu tidak akan mengecewakan kita ketika kita sedang merasa sedih. Contohnya, kalimat "Aku sangat khawatir ka-

lau-kalau kamu sedang merasa sedih," akan lebih efektif daripada "Kamu depresi lagi, ya?" Berikan beberapa opsi pemikiran bagaimana *caregiver* dapat mendekati kita tanpa membuat kita merasa defensif atau tersakiti.

Setelah *caregiver* membuat kita lebih memperhatikan kemungkinan menuju ke arah depresi lagi tetapi kita tidak menanggapinya dengan mencari bantuan, maka kita perlu menyetujui saat di mana *caregiver* mencari bantuan meski kita menolaknya. Saya menyarankan saat untuk melakukan hal ini sekitar dua minggu semenjak obrolan terakhir terkait depresi. Tunjukkan kepada *caregiver* siapa psikolog atau psikiater kita, kemudian berikan izin agar ia bisa membuat janji temu, termasuk menyampaikan kepada terapis bahwa kita mungkin *relapse*. Pastikan *caregiver* kita setuju untuk mengingatkan kita agar kita pergi ke psikolog atau psikiater, mengikuti saran yang diberikan, dan memastikan untuk datang ke pertemuan selanjutnya.

Tuliskan perjanjian ini dan buatlah dokumen itu sah di antara keduanya dengan tanda tangan. Setiap pihak harus memiliki salinannya sehingga ketika tertekan dan lupa dengan perjanjian tersebut, salinan itu dapat mengingatkan kita kembali untuk menghormati perjanjian yang telah kita buat. Kita mungkin lebih merasa bertanggung jawab apabila perjanjian itu telah tertulis.

itu telah tertulis.

TETAPKAN TUJUAN PRIBADI

Salah satu cara untuk mengingatkan diri kita agar tetap sejalan dengan tujuan pemulihan kita adalah menuliskan tujuan pribadi kita dan memajangnya di tempat yang bisa kita lihat setiap hari, seperti cermin, pintu kulkas, dekat tempat kerja, atau latar layar ponsel kita.

Setelah menemukan beberapa teknik yang mempan untuk meringankan depresi kita, tulis daftar baru terkait kebiasaan baru kita dan buat target seberapa sering kita ingin melakukannya. Misalnya, jika kita menemukan bahwa meminum obat secara teratur, menemui terapis seminggu sekali, tetap aktif secara sosial, dan berolahraga secara teratur membuat kita merasa lebih baik, kita dapat menulis daftar seperti ini:

1. Minum obat setiap hari seperti yang sudah diresepkan.
2. Temui konselor sebulan sekali. Jika terpaksa batal, harus dijadwalkan ulang segera.
3. Pergi dengan satu atau lebih teman dua kali seminggu.
4. *Hiking* atau joging setidaknya tiga puluh menit setiap tiga hari sekali. Bisa juga bersepeda selama satu jam setelah bekerja. Buat jadwal di ponsel.

Selain memajang daftar ini, beritahu *caregiver* kita. Beri-

kan salinan itu kepada *caregiver* dan minta dia bertanya kepada kita secara teratur tentang bagaimana kita memenuhi target tersebut.

HIDUP BERSAMA KESEIMBANGAN

Setiap orang terlahir unik dan berbeda, bahkan untuk anak kembar. Dalam berbagai hal, kita juga memiliki kebutuhan yang berbeda, seperti seberapa aktif kita secara sosial, apa yang mendorong kita untuk maju, dan apa hal yang menyenangkan atau tidak menyenangkan bagi kita. Singkatnya, tidak ada orang lain yang bisa memberitahu kita bagaimana tepatnya kombinasi kerja, aktivitas, bersosialisasi, waktu sendirian, dan hiburan apa yang terbaik bagi kita.

Cara bagus untuk melihat variasi manusia bisa kita temukan dengan mengamati orang-orang di sekitar kita. Ada yang lebih banyak menikmati waktu sendiri dan membutuhkn lebih banyak waktu untuk memulihkan diri setelah acara sosial. Bukannya mereka tidak menyukai orang-orang, tapi mereka butuh mengisi ulang energinya. Di sisi lain, beberapa orang justru berkembang dengan dikelilingi oleh banyak orang dan memiliki interaksi interpersonal yang konstan. Mereka cenderung tidak suka sendirian dan lebih berenergi setelah kegiatan sosial. Kedua jenis kepribadian ini baik dan normal, hanya berbeda.

Karena setiap orang sangat berbeda, kita harus mengetahui penggunaan waktu seperti apa yang membuat kita seimbang dalam hidup. Misalnya, kita lebih banyak menongkrong

dengan rekan kerja karena itu membuat kita merasa berenergi atau kita lebih banyak beristirahat di rumah karena membuat kita lebih bersemangat esoknya. Hal yang paling penting adalah kita mendapat keseimbangan antara kegiatan produktif,

relaksasi, tantangan, dan bersenang-senang. Hidup seimbang membuat kita tetap sehat karena kebutuhan mendapat tantangan, bersantai, menjadi produktif, dan bersenang-senang terpenuhi.

Ketika hidup tidak seimbang, kita akan merasa sedih, tidak bahagia, atau frustrasi. Jika melihat gejala semacam ini, mungkin ini adalah saat yang tepat untuk berhenti dan mempertimbangkan apa yang perlu kita perhatikan dalam hidup. Beberapa kategori berikut ini dapat menjadi pertimbangan tentang apa yang kita butuhkan tapi tidak kita dapatkan.

Kesehatan. Apakah berat badan kita masih ideal dan sehat? Apakah kita secara umum bebas dari rasa sakit atau ketidaknyamanan? Apakah kita berolahraga dengan cukup? Jika kita memiliki masalah kesehatan yang perlu ditangani, apakah kita sudah memeriksakan diri ke dokter?

Keluarga. Apakah sebagian besar hubungan keluarga kita sehat secara emosional? Apakah kita dapat berkomunikasi dengan anggota keluarga ketika ada masalah? Apakah kita umumnya merasa didukung oleh keluarga? Jika ada masalah dengan keluarga yang perlu ditangani, seperti kesehatan mental, kesehatan fisik, atau masalah perilaku anak, apakah masalah ini sedang ditangani secara profesional?

Kehidupan sosial. Apakah kita memiliki satu atau lebih te-

man dekat yang dapat kita percayai? Apakah kita merasa bisa merasa nyaman dengan orang lain? Apakah kita menghadiri aktivitas sosial secara rutin? Apakah kita rukun dengan orang lain dan menikmati kebersamaan dengan mereka? Apakah kita memiliki hubungan yang bermakna, termasuk pasangan

kita? Apakah hubungan kita dengan pasangan pada umumnya sehat dan apakah kita merasa secara umum kebutuhan kita yang paling penting telah terpenuhi?

Pekerjaan. Apakah kita merasa memiliki sesuatu yang produktif untuk dilakukan setiap hari? Apakah hubungan kita dengan rekan kerja dan manajer pada dasarnya baik? Apakah kita merasa tertantang dalam pekerjaan tapi tidak terlalu stres? Apakah kita merasa bahwa pekerjaan kita memenuhi gairah kita dalam berkarya?

Kerohanian. Apakah kita secara teratur mencari waktu untuk diam merenungkan makna hidup di alam semesta? Apakah kita terhubung dengan komunitas yang berbagi keyakinan spiritual atau agama kita? Jika itu penting bagi kita, apakah kita menghadiri aktivitas keagamaan secara rutin?

Kreativitas dan waktu luang. Apakah kita secara teratur mencari waktu untuk menyalurkan kreativitas dengan cara apa pun? Apakah kita memiliki hobi atau minat yang membawa kita keluar dari pikiran logis untuk sementara waktu? Apakah kita meluangkan waktu untuk bersantai, menikmati hal-hal baik dalam hidup, atau mempelajari keterampilan baru?

Jika kita menjawab *ya* untuk sebagian besar pertanyaan tersebut, hidup kita mungkin cukup seimbang. Namun, jika

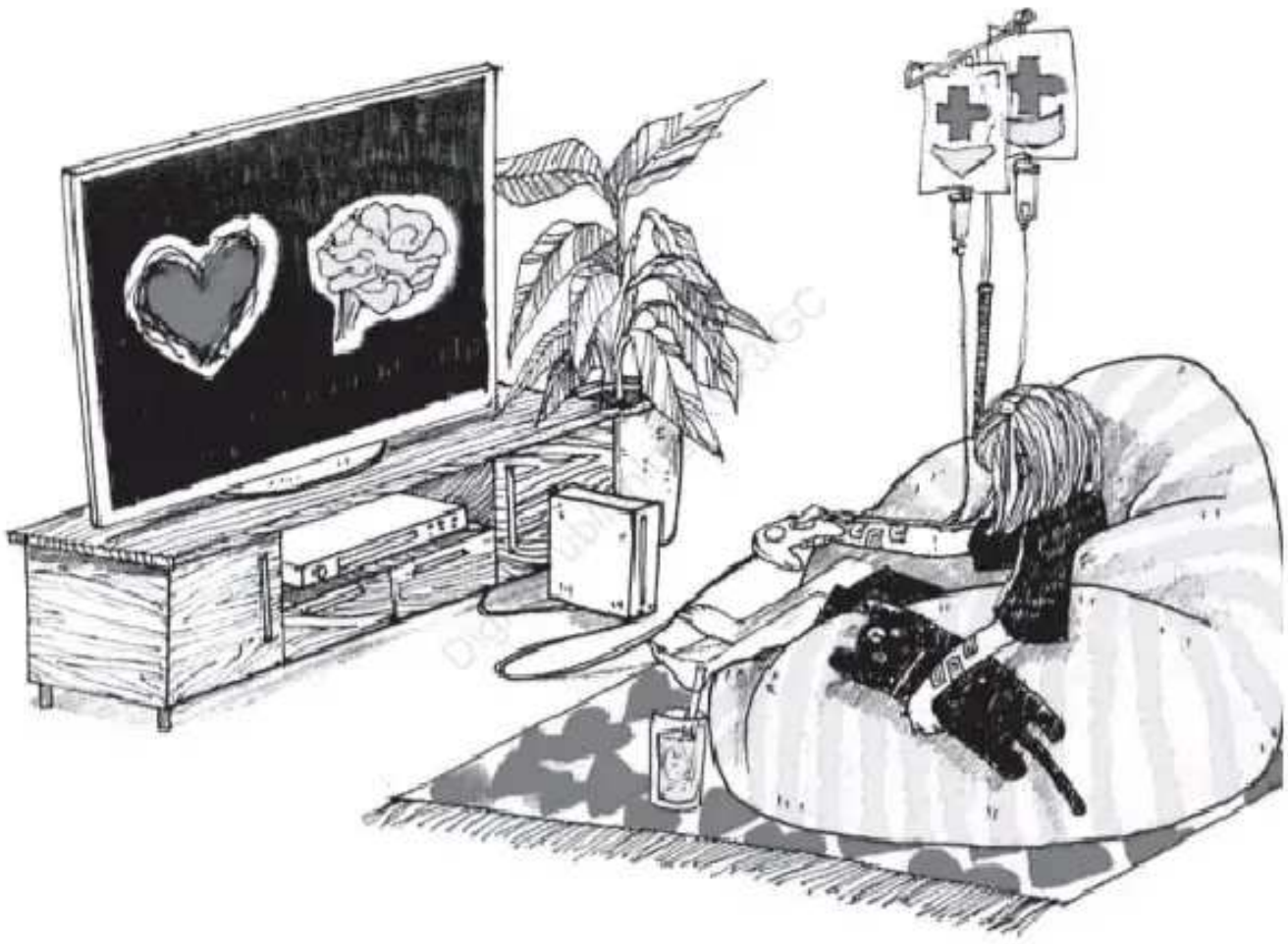
ada pertanyaan-pertanyaan yang jawabannya adalah *tidak*, kita mungkin perlu mempertimbangkan untuk melakukan sesuatu pada hal itu agar mencapai hidup yang seimbang. Kalau menyadari bahwa kita jarang terlibat dalam kegiatan seperti meditasi, berdoa, berjalan di tempat yang tenang dan indah,

kita dapat mempertimbangkan untuk mengambil satu atau dua jam dalam seminggu guna melakukannya dengan cara yang berarti bagi kita sendiri.

Begitu pula apabila hubungan kita dengan orangtua sedang tidak sehat sehingga kita tertekan secara emosional, pikirkan cara untuk memperbaiki hubungan itu dengan berkonsultasi kepada terapis, mendatangi konseling keluarga, atau membuka percakapan untuk memunculkan suasana nyaman.

Bagaimanapun, depresi sangat mungkin dipulihkan. Orang-orang yang pernah mengalami depresi tetap bisa bahagia dan sehat pada sisa hidupnya meskipun kita tidak bisa memprediksi bahwa kita bebas dari depresi selamanya. Hal penting yang harus diingat tentang depresi adalah munculkan belas kasih bagi diri sendiri dalam hati seperti kita memberinya untuk segala hal lain di dunia ini. Meskipun menyakitkan dan terkadang menakutkan, depresi adalah tanda bahwa aspek-aspek kehidupan kita membutuhkan perhatian. Oleh karena itu kita perlu bergerak, menilik, memperhatikan, dan melakukan sesuatu terhadapnya.

MERAWAT LUKA BATIN



Ilustrasi oleh: Golda MS

Bab 8:

MENGASIHI SESEORANG DENGAN DEPRESI:

SEBUAH LANGKAH BAGI KELUARGA DAN SAHABAT

Digital Publishing/KG-3/GC

Kehadiran depresi dalam diri seseorang mungkin akan membuat sekitarnya kebingungan karena tidak tahu apa yang harus dilakukan untuk menolong. Kadang perkataan orang dengan depresi terdengar sangat menyakitkan, seperti "Hidupku tidak ada artinya lagi", "Percuma aku hidup", "Keluarga pasti lebih senang jika aku mati", atau "Aku ingin mati saja". Kadang mereka juga menyampaikan pesan yang tidak konsisten, menunjukkan permusuhan, rasa bersalah atau pu-

tus asa, serta ketergantungan di waktu yang lain. Mereka juga bisa memperlihatkan reaksi bertentangan, seperti "Tolong aku", tapi di lain waktu berkata, "Urus dirimu sendiri" atau "Aku butuh kamu", tapi di lain waktu berkata, "Semua ini salahmu".

Tidak mengherankan apabila banyak dari kita berjuang untuk menghadapi waktu yang menyedihkan bersama orang yang kita cintai. Seperti yang telah kita bahas di sepanjang buku ini, jika depresi perlu diatasi, maka sikap dan reaksi negatif perlu diubah. Sejalan dengan ini, kita perlu melakukan hal-hal tertentu untuk membantu orang yang kita sayangi menuju pemulihan.

TAHAPAN PENERIMAAN *CAREGIVER* DEPRESI

Awalnya memang sulit untuk menerima bahwa orang terdekat kita ternyata mengalami depresi. Rintangan awalnya adalah menerima kondisi dan dampaknya terhadap kita. Setelah itu, kita bisa berhenti mencoba menghilangkan efek depresi dan mulai bekerja secara konstruktif dan positif untuk membantu penderitanya. Kita akan melalui tahap-tahap berikut sewaktu menghadapi orang dengan depresi:

Pengabaian

Pada tahap awal, kita bisa pura-pura tidak melihat atau mengabaikan perubahan dalam perilaku teman kita. Kita bahkan mungkin berpikir bahwa kita sedang membayangkan peru-

bahan orang yang kita sayangi itu tidak nyata.

Rasionalisasi

Ketika kita menjadi lebih sadar akan kondisi depresi yang dialami oleh orang yang kita sayangi, kita dapat mencoba untuk memperhitungkannya. Hal ini sering melibatkan rasionalisasi atau membuat alasan-alasan seperti ini.

"Ini sedih biasa kok, sebentar lagi juga membaik."

"Dia hanya kelelahan."

"Dia sudah lama nggak liburan."

Penyangkalan

Ketika menyadari bahwa orang yang kita sayangi belum kembali normal, kita bisa terkejut, *shock*, atau menyangkal kejadian ini. Berikut contoh penyangkalan yang bisa terjadi:

- "Tidak ada seorang pun di keluarga kita yang depresi seperti ini. Hal-hal ini tidak terjadi pada keluarga kita."
- "Dia tidak punya alasan untuk depresi."
- "Dia seperti itu karena kurang ibadah/berdoa."
- "Itu hanya perilaku mencari perhatian."

Ketakutan

Gangguan emosional bisa menjadi begitu menakutkan karena

kita memang tidak mengerti. Terkadang pasangan dan orang-tua bisa merasa sangat terancam oleh anggota keluarga yang depresi karena mereka tidak dapat lagi terhubung dengannya. Ketakutan dapat menyebabkan seseorang menghindar dari interaksi dengan orang yang seharusnya kita tolong.

Rasa Bersalah

Begitu kita menyadari bahwa orang yang kita sayangi mengalami depresi dan memiliki waktu untuk mencari penyebabnya, mungkin sebagai orang terdekat kita akan merasa bersalah. Kita berasumsi bahwa kitalah yang harus disalahkan. Untuk memeriksanya, tanyakan kepada diri sendiri beberapa pertanyaan ini:

- "Di mana letak kesalahan kita?"
- "Kalau saja kita telah melakukan ini dan itu, apa mungkin dia tidak akan depresi?"

Meskipun bermanfaat untuk mengetahui penyebab depresi, kita tidak boleh jatuh dalam perangkap menyalahkan diri sendiri, kejadian tertentu, atau orang dengan depresi maupun orang lain. Ini adalah reaksi yang merusak ketika kita berhadapan dengan orang yang depresi. Menyalahkan diri sendiri merupakan aksi yang terlalu menyederhanakan penyebab dan efek depresi, yang sebenarnya tidak berguna. Kita tidak dapat menghapus apa yang telah terjadi di masa lalu, maka untuk apa memikirkannya? Menyalahkan diri sendiri/orang lain adalah tindakan membuang-buang waktu dan energi yang malah membuat kita merasa buruk.

Biasanya tindakan serta keputusan yang didasarkan pada rasa bersalah tidak produktif. Beberapa orang kadang berusaha cukup keras untuk terlibat dalam masalah depresi yang dialami orang terdekatnya untuk mengatasi rasa bersalahnya sendiri. Sebaliknnya, beberapa orang malah mengatasi rasa

bersalah dan perasaan tidak berdaya dengan melepaskan diri dari orang terdekat yang mengalam depresi agar bisa melupakan perasaannya sendiri.

Kemarahan

Sering kali kita merasa frustrasi dan marah ketika menghadapi orang dengan depresi. Kemudian, kita mengarahkan perasaan itu kepada mereka dengan mengatakan hal-hal seperti:

- "Kamu menjadi beban keluarga."
- "Kami sudah lelah dengan depresi yang kamu alami."

APA YANG BISA KITA LAKUKAN

Untuk membantu orang terdekat kita yang mengalami depresi, perhatikan baik-baik apa yang sedang dialaminya. Selain itu, penting juga untuk menyadari perasaan kita yang muncul sebagai tanggapan atas depresi yang dialami orang terdekat. Kita mungkin membutuhkan seseorang untuk membantu kita.

Perhatikan bagaimana kita bersikap terhadap orang terdekat ketika mereka merasa sedih. Apakah kita memberi mereka perhatian ekstra atau malah menjauh? Apakah kita akan mempertahankan keseimbangan dengan menunjukkan kepa-

mempertahankan keseimbangan dengan menunjukkan kepedulian dan keprihatinan yang tulus terhadap mereka atau malah menunjukkan terlalu banyak tanggung jawab atas pikiran, perasaan, dan perilaku mereka?

Misalnya, jika seseorang memiliki masalah keuangan, lebih baik kita mengajak mereka untuk mengeksplorasi cara yang

bisa meningkatkan keuangan jangka pendek dan keamanan finansial jangka panjang. Kalau kita menawarkan diri untuk membayarkan utang, hal ini tentu tidak akan memperbaiki apa pun, terutama terkait kepercayaan diri, keterampilan membuat anggaran, atau membangun strategi untuk memecahkan masalah.

Menghormati seseorang dengan depresi berarti menjaga dan mendukung, tetapi tegas untuk mendorong mereka melakukan hal-hal baik untuk diri mereka sendiri. Cara ini bisa menjadi keseimbangan yang baik yang patut dijaga dalam mendampingi orang dengan depresi. Kadang kita membantu mereka dengan ekstrem seperti memanjakannya ketika sedang terpuruk atau malah menolaknya.

Jika kita membuat semua keputusan atas nama orang yang depresi, hal itu akan mendorong mereka untuk tetap pasif dan tidak berdaya. Mereka bisa merasa terperangkap sebagai korban karena merasa tidak merdeka dalam mengambil keputusan. Hal ini bisa membuat mereka memiliki keyakinan bahwa mereka tidak memiliki kendali dalam hidup mereka.

Kita dapat membantu orang dengan depresi menggunakan beberapa cara berikut:

Terima Perasaan Mereka

Terima Perasaan Mereka

Banyak orang dengan depresi percaya bahwa keluarga, teman, dan rekan kerja mereka tidak benar-benar memahami apa yang mereka alami. Mungkin mereka benar. Kita tidak akan pernah memahami depresi, hanya mereka yang pernah

mengalaminya yang mampu mengerti. Meskipun demikian, kita tetap bisa membantu mereka dengan melakukan hal-hal tertentu. Sebagai awalan, kita bisa menerima orang tersebut menderita rasa sakit secara emosional. Jangan meremehkan atau mempertanyakan apakah yang ia rasakan itu nyata atau dibuat-buat. Bahkan, jika kita tidak mengerti mengapa mereka depresi, cobalah untuk menerima bahwa itu sudah terjadi, entah apa pun alasannya, tanpa mencaritahu alasannya.

Terhubunglah dengan Orangnya, Bukan dengan Depresinya

Depresi hanyalah bagian dari pengalaman orang itu. Dia bukanlah depresinya, dan depresinya bukanlah dia, meskipun kadang-kadang terlihat seperti itu. Cobalah untuk memastikan bahwa kita berbicara kepada mereka sebagai seseorang yang memiliki masalah spesial sehingga kita dapat memisahkan masalah dengan orang tersebut dan berempati dengan mereka.

Berkomunikasilah dengan Sehat

Dengan keterampilan mendengarkan dan komunikasi yang

efektif, kita dapat membantu orang dengan depresi untuk mengekspresikan kebutuhan dan perasaan mereka. Ambillah waktu beberapa menit untuk mencoba menempatkan diri pada posisi mereka sehingga rasa ingin menggurui, memperbaiki, atau mengajari dapat berkurang. Kurangi dorongan

ingin tampil dan menghakimi. Tunjukkan sikap mau mendengar dengan tulus dan beri mereka kesempatan untuk menyelesaikan ceritanya tanpa kita interupsi. Jika kita memiliki keterampilan mendengarkan dengan penuh kehadiran dan benar-benar bertujuan untuk mengerti, kita menjadi tidak mudah mengambil kesimpulan yang keliru.

Berkomunikasi Menggunakan Kalimat Empatik

Dengan memberitahu orang itu bahwa kita mendengarkan dan memperhatikan, kita mengizinkan mereka untuk terbuka kepada kita. Tunjukkan bahwa kita sedang mencoba untuk mengerti. Empati memperlihatkan perasaan, dan pikiran kita diselaraskan dengan mereka tanpa penghakiman dan hukuman. Berikut merupakan contoh pernyataan empatik:

Steven : "Saya tidak sanggup lagi sekolah di sini."

Ibu : "Kelihatannya kamu merasa berat sekali dengan apa yang kamu jalani, ya?"

Bertanggungjawablah pada Perasaan Kita Sendiri

Untuk mampu berkomunikasi secara sehat, kita harus mengenali perasaan kita dan mengambil tanggung jawab atas apa

yang kita rasakan. Berpikir tentang apa yang seharusnya atau perlu dilakukan oleh orang dengan depresi malah membuat kita bereaksi dengan cara tertentu. Bertanggung jawab pada perasaan sendiri bisa dilakukan dengan menggunakan kata

"saya" untuk mengawali pernyataan, misalnya "Saya sedih ketika kamu terus-mengerus mengeluh". Kata "saya" menjadi pertanda kepada orang lain bahwa perilaku mereka memunculkan reaksi pada diri kita. Mengizinkan mereka memahami perasaan kita akan mengurangi kemungkinan terjadinya kesalahpahaman dan konflik.

Untuk memahaminya dengan lebih jelas, mari kita lihat pernyataan yang diawali dengan "kamu", seperti "Kamu membuat saya marah". Pernyataan ini adalah usaha untuk meminta pertanggungjawaban orang lain atas perasaan yang kita munculkan. Pernyataan seperti itu menyiratkan bahwa kita menyalahkan orang dengan depresi atas perasaan kita, yang justru memperburuk perasaan mereka. Pernyataan semacam ini tergolong agresif dan cenderung membuat orang defensif sehingga tidak mau mendengarkan kita.

Berkomunikasilah dengan Jelas

Berkomunikasi dengan kalimat tidak langsung kadang memunculkan ketidakjelasan yang umumnya merusak hubungan. Diskusi dan negosiasi yang jelas akan memperkuat hubungan, bukan pesan tidak langsung. Misalnya, Ibu Sinta merasa kesepian semenjak suaminya meninggal dan dia ingin

putrinya lebih sering mengunjunginya. Ibu Sinta pun sering mengeluh kepada putrinya tentang kesehatannya. Cara ini merupakan pesan tidak langsung untuk mengungkapkan keinginannya. Di sisi lain, jika Ibu Sinta meminta secara khusus dan langsung, kondisi ini dapat membuat putrinya memahami

kebutuhannya sehingga anaknya dapat membantunya menangani perasaan tersebut.

Anda juga perlu untuk berbicara secara jelas dengan orang yang depresi tentang kebutuhan kita sendiri, misalnya:

"Saya ingin *refreshing* akhir pekan ini."

"Saya butuh istirahat sebentar."

"Saya ingin kamu ikut walaupun kamu tidak merasa nyaman."

Refleksikan Perasaan

Ketika seseorang sedang merasa tertekan, apa yang mereka katakan mungkin bukan hal yang benar-benar mereka rasakan. Pada keadaan ini, kita sebaiknya memberi umpan balik tentang perasaan mereka seperti yang kita pahami. Kita bisa menilai isi pembicaraan dari apa yang mereka katakan dan perasaan mereka dari cara mereka mengatakannya. Kita bisa berkata, "Kamu terdengar kesal atau marah."

Kita juga bisa bertanya apakah mereka ingin menceritakan perasaannya lebih jauh. Dengan cara ini, orang dengan depresi akan cenderung merasa bahwa kita benar-benar berusaha memahaminya. Namun, jika mereka tidak mau membicara-

kannya lebih jauh, kita pun harus menghargai hal itu. Setidaknya kita telah memberi pesan yang jelas bahwa kita tertarik, peduli, dan bersedia mendengarkan.

Berikan Pesan Positif

Ketika seseorang mengalami depresi, yakinkan mereka bahwa mereka dicintai dan memiliki bagian lain yang berharga dalam kehidupannya. Kita dapat memberi pesan-pesan positif, misalnya:

"Saya senang kamu ikut ke sini."

"Kamu cocok mengenakan baju ini."

Kita semua membutuhkan umpan balik untuk berkembang karena dapat membantu kita memantau dan merefleksikan perilaku kita sendiri. Umpan balik yang paling bermanfaat adalah yang melibatkan komentar positif tentang apa yang telah berhasil dilakukan, bukan apa yang tidak berhasil dilakukan. Carilah tanda-tanda usaha dan pujilah mereka. Untuk melakukan itu, kita perlu mencari perubahan kecil yang telah mereka lakukan. Kesadaran orang dengan depresi terhadap perubahan positif adalah lompatan besar untuk memulihkan kepercayaan diri mereka. Kita bisa berkata, "Saya suka caramu mengerjakan tugas ini (harus spesifik)" atau "Pasti sulit bagimu untuk melakukan tugas ini sambil merasa sedih. Saya kagum dengan pilihanmu untuk tetap melakukannya".

Cara Membantu Pengambilan Keputusan

Cara Membantu Pengambilan Keputusan

Orang dengan depresi sering kehilangan kepercayaan diri dalam mengambil keputusan dan cenderung mengandalkan komentar atau penilaian orang lain. Sebagai pendamping, hindari menasihati mereka tentang apa yang harus dilakukan

meskipun kita sangat ingin mereka melakukannya. Sebaliknya, tanyakan kepada mereka apa yang mereka pikirkan dan pertimbangkan untuk dipilih. Carilah hal positif dari apa yang telah mereka lakukan sehingga mereka mampu menemukan solusi mereka sendiri.

Cara tersebut membantu mereka untuk menyadari bahwa mereka memiliki pilihan, bahkan tidak memilih pun sebenarnya adalah pilihan. Kita juga memberikan pesan positif yang penting bahwa kita percaya mereka mampu mengambil keputusan dan mengambil tanggung jawab. Kita harus menghormati keputusan yang mereka buat, bahkan jika kita tidak setuju atau berpikir kita memiliki opsi keputusan yang lebih baik.

Tanyakan Bagaimana Tepatnya Mereka Ingin Ditolong

Kadang kita bisa jadi sangat bingung karena tidak tahu apa yang bisa dilakukan untuk membantu, menolong, atau memperbaiki keadaan seseorang yang sedang depresi. Setiap orang dengan depresi merasakan hal yang berbeda dan membutuhkan pendekatan yang berbeda pula. Karena itu, kita perlu menanyakannya secara langsung. Saat yang tepat untuk melakukannya adalah ketika orang tersebut merasa cukup

baik atau suasana hati mereka agak lebih tenang. Diskusikan kalimat-kalimat yang spesifik terkait apa yang mereka harap kita lakukan dan apakah hal itu dapat bermanfaat ketika mereka mengalami depresi lagi di masa depan.

MEMBANTU ORANG DENGAN DEPRESI

Setiap orang pasti memiliki sikap atau perilaku yang bisa membuat orang lain kesal, misalnya terlambat, menyela, dan mengomel. Masalah-masalah itu mungkin sungkan untuk diungkit pada orang dengan depresi karena takut hal itu dapat membebaninya lebih lanjut. Namun, tidak mengomunikasikannya malah memberi efek merugikan. Ketika perasaan ini ditutupi, mereka cenderung memberi reaksi yang tidak berhubungan dengan masalah utamanya. Hal ini sering terlihat ketika orang-orang terjebak dalam hal-hal sepele sebagai cara untuk menghindari masalah yang lebih besar.

Berikut merupakan empat teknik yang dapat digunakan untuk meminta seseorang mengubah perilakunya dengan cara tertentu:

- Jelaskan perilaku yang ingin kita ubah dari mereka secara singkat dan objektif. Cara terbaik adalah merujuk pada contoh perilaku tertentu, yang tidak mengarah ke generalisasi. Bayangkan diri kita menjadi pengamat netral, bukan seseorang yang terlibat secara emosional. Nyatakan kapan perilaku itu terjadi, berapa kali itu terjadi, dan apa yang terjadi. Sebagai contoh, "Ketika kita makan malam dengan teman-teman kemarin, kamu memotong pembicaraanku empat kali." Hindari pernyataan seperti, "Kamu *selalu* be-

gini dan begitu." Penggunaan kata-kata emosional mungkin akan berujung pada argumen yang keras. Hindari juga istilah penghakiman seperti egois, kasar, bodoh, atau malas. Sebagai gantinya, tawarkan deskripsi detail terkait apa yang terjadi.

- Ekspresikan perasaan kita saat itu. Pastikan kita bertanggung jawab atas apa yang kita rasakan dengan menggunakan kata "aku" (Aku merasa terganggu), daripada kata "kamu" (Kamu membuatku marah). Menuduh seseorang membuat kita merasakan tindakan yang tidak adil.
- Tentukan apa yang kita inginkan dari orang itu. Dengan memberikan alternatif yang jelas, mereka bisa memahami bagaimana menghadapi situasi secara berbeda. Sebagai contoh, "Aku lebih menghargai jika kamu menungguku sampai selesai berbicara, kemudian kamu bisa menyampaikan apa yang ingin kamu katakan." Permintaan seperti "Aku harap kamu bisa lebih peka" adalah ungkapan yang terlalu samar dan sangat tidak membantu. Jelaskan dengan jelas dan spesifik bagaimana kita mengharapkan mereka berperilaku.
- Berikan komentar yang menggambarkan dampak baik kepada orang-orang di sekitarnya apabila ia mengubah perilakunya. Komentar kita haruslah positif. Sebagai contoh, "Kalau kamu mau menungguku selesai bicara dan setelah itu kamu bicara, aku yakin kita akan lebih menikmati malam itu."

Istri Joni merasa sangat jengkel ketika suaminya membatalkan janji dengannya pada menit-menit terakhir. Berikut merupakan cara sang istri mengungkapkan kekesalannya dengan teknik yang telah kita bahas.

Jelaskan	"Joni, dua minggu ini kita berencana akan pergi dan tiba tiba kamu membatalkannya."
Ekspresikan	"Aku merasa kecewa dan sebal ketika kamu melakukan ini."
Spesifikkan	"Aku ingin kita benar-benar melakukannya ketika kamu sudah berjanji."
Konsekuensi	"Kita juga bisa melakukan berbagai hal bersama-sama saat kita. Pergi keluar membuat kita merasa lebih baik."

SINGKIRKAN PENGHARAPAN YANG TIDAK ADAPTIF

Setiap keluarga adalah sebuah kesatuan. Apabila ada anggota yang bermasalah, pasti akan memberi efek pada anggota lain dalam keluarga. Setiap keluarga memiliki harapan-harapan khusus untuk anggota keluarga lainnya yang sering kali tak ter-

ucapkan sehingga mereka tidak menyadari perilakunya. Beberapa harapan yang mungkin dimiliki keluarga antara lain:

- "Kita harus tetap bersama, sesulit apa pun keadaannya."
- "Tidak masalah apa yang kamu lakukan, kami akan tetap mencintaimu."

Beberapa harapan keluarga juga bisa buruk dan berkontribusi dalam memperburuk depresi yang dialami oleh anggota keluarga lainnya, misalnya:

- "Kamu tidak boleh membicarakan atau menunjukkan perasaan yang tidak menyenangkan."
- "Kecuali kamu bisa tampil hebat, kami akan kecewa kepadamu."
- "Menunjukkan kelemahan adalah tanda kegagalan."

Berusaha untuk hidup dengan harapan-harapan tersebut dapat menjadi pemicu penderitaan. Perhatikan baik-baik harapan dalam keluarga kita dan pertimbangkan apakah itu membantu kita dan orang dengan depresi. Keluarga sebaiknya mampu untuk bersikap fleksibel dan tidak mematuhi aturan-aturan kaku yang menyulitkan anggota keluarga yang lain.

TEMUKAN DUKUNGAN

YANG KITA BUTUHKAN

Memberikan dukungan bagi seseorang dengan depresi dapat melelahkan secara fisik dan emosional, jadi penting untuk memastikan bahwa kita juga memiliki dukungan yang kita

butuhkan untuk menghindari *burnout* atau kelelahan emosional. Istri Joni menggambarkan beberapa stres yang dialami keluarganya saat ini:

"Ketika Joni merasa benar-benar terpuruk karena depresi, hal itu memengaruhi semua orang dalam keluarga kami dengan cara yang berbeda. Putra bungsu kami menjadi marah terhadap Joni, yang mungkin merupakan cara dia menunjukkan kebingungan dan ketakutannya. Putra sulung kami cenderung diam di kamarnya. Saya berusaha menghabiskan lebih banyak waktu dengan Joni untuk melihat apakah dia ingin berbicara, tetapi terkadang saya merasa sangat frustrasi. Percakapan kami cenderung berputar-putar dan dia sering mengulangi hal yang sama berulang kali. Saya mendapat perasaan aneh bahwa saya telah melalui semua ini sebelumnya. Seluruh prosesnya kelihatannya sangat memakan energi, sangat menjengkelkan, dan sangat sia-sia. Terkadang saya merasa sangat butuh untuk menjauh dan berhubungan dengan dunia normal lagi dan untuk melarikan diri dari situasi ini dengan cara apa pun."

Sebagai *caregiver*, penting bagi kita untuk meluangkan waktu untuk memenuhi kebutuhan dan kesenangan kita sendiri. Mitos besar yang biasanya menyertai hal ini adalah kita seakan-akan harus selalu ada untuk memenuhi perhatian dan

kebutuhan orang lain. Perasaan marah, frustrasi, tidak berdaya, dan bahkan takut adalah reaksi normal dan umum terhadap situasi sulit ini. Akan sangat membantu jika kita bisa mendiskusikan perasaan kita dengan orang lain, selain orang yang akan kita bantu. Jika tidak melakukannya, kita mungkin akhirnya merasa kesal dan bersalah.

Kita juga perlu istirahat dan memiliki sumber dukungan emosional kita sendiri untuk kemudian bisa menjadi *caregiver* yang efektif bagi orang lain. Jangan merasa bersalah karena kita menyediakan waktu untuk diri sendiri, karena kita butuh itu untuk menolong lebih baik.

HAL YANG HARUS DILAKUKAN JIKA KERABAT KITA INGIN BUNUH DIRI

Pikiran bunuh diri biasanya banyak dialami oleh orang dengan depresi. Sebagian besar orang memang sebatas ingin bunuh diri saja, tapi sebagian kecilnya bahkan merencanakan dengan detail keinginan untuk bunuh diri—dan ini merupakan tanda bahaya. Berikut beberapa hal yang dapat kita lakukan untuk membantunya melewati masa sulit ini.

Bicarakan Pikiran dan Niat untuk Bunuh Diri dengan Terbuka

Jika muncul kecurigaan bahwa orang yang kita sayangi sedang berpikir untuk bunuh diri, tanyakanlah langsung kepadanya, "Apakah kamu berpikir untuk melukai diri sendiri atau mengakhiri hidup?" Bertanya langsung seperti ini sebenarnya ma-

akhiri hidup?" Bertanya langsung seperti ini sebenarnya masih tabu dalam masyarakat kita. Hal ini mungkin didasarkan pada rasa takut berurusan dengan reaksi yang akan terjadi setelah pertanyaan ini. Padahal biasanya pertanyaan semacam ini malah melegakan bagi orang yang sedang depresi, dan pertanyaan ini dapat mendorong mereka untuk menceritakan

perasaan mereka. Kita dapat membantu mereka dengan mendengarkan dan mendorong mereka untuk berbicara tentang rasa putus asa yang mereka alami.

Terima Perasaan Mereka

Terimalah perasaan mereka apa adanya, tanpa berdebat, dan tanpa menghakimi, kemudian diskusikanlah pikiran bunuh diri ini sebagai salah satu kemungkinan, bukan sebagai ide yang tidak terpikirkan oleh kita. Jika kita membuat ekspresi seakan ide bunuh diri itu tidak terpikir sama sekali, hal ini menyiratkan bahwa orang tersebut bodoh atau salah untuk merasa seperti itu. Penilaian semacam ini seperti menghukum mereka dan mungkin akan menghalangi mereka untuk terbuka kepada kita lagi. Jangan biarkan reaksi emosional kita atau nilai-nilai yang kita anut menghalangi diskusi ini. Ini bukan tentang kita, ini tentang mereka. Pikiran untuk bunuh diri sering berupa permohonan bantuan dan upaya putus asa untuk melarikan diri dari masalah dan perasaan yang sangat menyedihkan. Sekalipun kita tidak mengerti, paling tidak cobalah memiliki empati.

Bantu Mereka Mengidentifikasi Ketakutannya

Cobalah untuk mendorong orang tersebut secara spesifik menggambarkan apa yang mengganggu mereka saat ini. Ketika seseorang mengalami depresi, ia cenderung melihat masalah dalam cara global dan membuat penilaian yang sangat luas se-

perti, "Seluruh hidupku adalah kegagalan." Dengan membahas masalah-masalah spesifik, kita dapat membantu orang itu mencari cara menghadapi rintangan yang tampaknya tidak dapat diatasi. Penting untuk membantah gagasan bahwa bunuh diri adalah solusi terbaik atau paling layak untuk masalah ini.

Penilaian Konsekuensi

Dorong orang tersebut untuk mempertimbangkan konsekuensi dari bunuh diri, terutama dampaknya terhadap orang-orang yang mereka sayangi, bukan hanya tentang surga dan neraka. Bahwa bunuh diri memiliki konsekuensi negatif permanen, bahwa bunuh diri tidak akan membuat keluarganya merasa bahagia, dan bahwa ketiadaan mereka akan menyakiti banyak orang

Bedakan antara Pikiran Bunuh Diri dan Keinginan Bunuh Diri

Tentukan apakah orang tersebut memiliki gagasan bunuh diri yang samar-samar, seperti "Apa gunanya hidup" atau "Semua usaha ini sia-sia" yang seakan kontras dengan ide mereka

untuk bunuh diri. Tanyakan secara spesifik apa yang mereka renungkan dan pikirkan. Jika pikiran bunuh diri ini sudah berkembang menjadi keinginan bunuh diri apalagi perencanaan bunuh diri, kita perlu menjadi semakin waspada. Mungkin kita juga perlu menjauhkan barang-barang berbahaya yang bisa digunakan untuk bunuh diri.

Tetaplah Bersamanya

Jika orang tersebut memiliki keinginan untuk bunuh diri, cobalah untuk tidak membiarkannya sendirian dalam waktu yang lama. Daripada mengawasinya dengan cara yang terlalu ketat, lebih baik kita memeriksa keberadaannya setiap 15 menit atau lebih. Jika kita mengawasi terlalu dekat dan ketat, ia mungkin mengisolasi diri atau merasa bahwa kita tidak memercayainya. Jika merasa butuh mengawasinya dalam frekuensi yang semakin sering, kita mungkin sudah memerlukan bantuan lain.

Dorong Mereka untuk Mencari Bantuan Profesional

Depresi berat pun dapat diobati, jadi dorong orang tersebut untuk mencari bantuan profesional dengan segera. Hubungi psikiater untuk mengatur jadwal konsultasi. Jika orang dengan depresi menolak bantuan profesional, sarankan agar ia berbicara dengan orang lain yang ia hormati, untuk kemudian tetap diarahkan pergi mencari bantuan profesional.

PERHATIKAN HAL INI SETELAH ADANYA UPAYA BUNUH DIRI

Jika seseorang yang dekat dengan kita selamat dari upaya bunuh diri, bicarakan dengannya masalah apa yang memicunya ketika ia sudah siap. Kita bisa memberi masukan yang positif sesuai dengan alasannya. Misalnya, putus cinta menjadi alasan untuk melakukan percobaan bunuh diri, maka kita bisa

membantunya dengan kata-kata yang meningkatkan harga dirinya. Katakan kepadanya betapa ia berharga dan buat ia berinteraksi dengan orang lain sehingga tidak bergantung pada satu hubungan saja.

Sering kali perasaan marah yang intens juga dialami oleh orang yang melakukan percobaan bunuh diri. Pada kondisi semacam ini, kita perlu menerima kemarahannya. Ini bisa menjadi sulit apabila ada peraturan di keluarga, seperti "kemarahan tidak boleh diungkapkan secara langsung". Penting juga bagi kita untuk menyelidiki mitos yang dipegang oleh orang dengan depresi tentang cara mengekspresikan kemarahan. Terkadang ia percaya bahwa orang lain akan menolaknya jika ia menunjukkan kemarahan. Terkadang orang takut kehilangan kendali. Mendorong strategi yang lebih efektif untuk mengekspresikan emosi berarti kita meminimalisasi kemungkinan kita bertindak dengan cara yang merusak, seperti usaha bunuh diri.

Ancaman Bunuh Diri Berulang

Kadang-kadang ancaman bunuh diri adalah cara seseorang untuk meminta bantuan, menghindari konflik, atau mengatur respons orang lain. Jika ancaman bunuh diri terjadi seca-

ra berulang, orang itu harus mempelajari strategi lain untuk memenuhi kebutuhannya. Daripada berfokus pada ancaman bunuh diri, selidiki masalah yang mendasarinya. Jika ancaman bunuh diri diizinkan menjadi masalah utama, itu akan mengalihkan perhatian dari isu-isu nyata yang mendasarinya.

Reaksi Keluarga terhadap Upaya Bunuh Diri

Ketika seseorang mencoba untuk mengakhiri hidupnya, anggota keluarganya akan merasakan berbagai macam emosi. Mereka bisa terkejut karena tidak percaya hal ini menimpa mereka atau orang tersebut. Reaksi umum yang muncul adalah marah. Sementara rasa bersalah muncul ketika keluarga percaya bahwa mereka dapat melakukan sesuatu untuk mencegah insiden tersebut. Keluarga juga bisa merasa hancur dan merasakan momen introspeksi diri. Hal ini disebabkan oleh ketakutan mereka sendiri terkait kerapuhan yang mereka miliki.

Penuhi Kebutuhan Anda Sendiri

Jika kita merasa tidak mampu menghadapi ancaman/upaya bunuh diri seseorang atau ia menutup akses untuk membicarakannya, kita harus mendiskusikan situasi dan perasaan kita dengan orang lain. Sangat penting untuk memenuhi kebutuhan dan perasaan kita sendiri. Pada kondisi semacam ini, kita bisa mempertimbangkan untuk bertemu dengan psikolog untuk diri kita sendiri.

Jika seseorang yang kita sayangi pada akhirnya menga-

khiri hidupnya, kita pasti memerlukan waktu untuk melewati hal ini. Namun, dengan melaluinya, kita dapat terus menjalani kehidupan yang bermakna. Mendapatkan bantuan profesional bisa membantu proses berkabung ini. Ingat, perasaan terus berubah dan penderitaan akan berlalu.

Ilustrasi oleh: Golda MS

Lampiran 1:

PENYAKIT MEDIS YANG DAPAT MEMICU DEPRESI

LovRinz Publishing/KG-3/GC

Ada beberapa penyakit medis yang biasanya mengakibatkan depresi. Penyakit medis ini memunculkan gangguan keseimbangan zat kimia tubuh, termasuk otak, sehingga mengakibatkan depresi. Berikut beberapa penyakit tersebut:

Endokrin

Hipotiroidi

Hipotiroid
Hiperparatiroid
Diabetes melitus tipe 2
Sindrom Cushing
Penyakit Addison

Autoimun

Lupus eritematosus sistemik
Artritis rematoid
Diabetes melitus tipe 1

Neurologi

Strok
Epilepsi
Penyakit Huntington
Penyakit Wilson
Penyakit sklerosis ganda
Penyakit Parkinson
Cedera otak traumatis

DigitalPublishingKG_YGC

Infeksi

Human immunodeficiency virus (HIV)
Penyakit Creutzfeldt-Jakob
Neurosifilis
Hepatitis

Kanker

Sindrom paraneoplastik

Kanker

Lampiran 2:

PERBEDAAN ANTARA PSIKIATER DAN PSIKOLOG

Psikiater berasal dari S-1 Kedokteran ± 7 tahun dan melanjutkan pendidikan dokter spesialis ± 4 tahun.	Psikolog berasal dari Pendidikan Psikologi ± 4 tahun melanjutkan S-2 Profesi Psikologi ± 3 tahun.
Terutama mempelajari kondisi biologis tubuh, saraf, dan otak. Bisa memberikan obat.	Terutama mempelajari intervensi dan modifikasi perilaku/kognisi/perasaan. Tanpa bantuan obat.
Bekerja sama dengan psikolog	

Bekerja sama dengan psikolog.

Bekerja sama dengan psikiater.

Kapan harus ke psikiater dulu? Individu yang memiliki gangguan yang relatif mengganggu dan berat sehingga membutuhkan pengobatan, misalnya depresi berat, ketergantungan zat, bipolar, skizofrenia, OCD.	Kapan harus ke psikolog dulu? Individu dengan gangguan yang kurang berat, tidak terlalu mengganggu keseharian, misalnya saat ingin cerita masalahmu, depresi ringan, masalah emosi, stres, problem keluarga.

DigitalPublishing/KG-9/GC

DAFTAR PUSTAKA

American Psychiatric Association (2013) *Diagnostic and statistical manual of mental disorders V*. 5th edn, *American Journal of Psychiatry*. 5th edn. Edited by American Psychiatric Association. America: American Psychiatric Publishing. doi: 10.1176/appi.books.9780890425596.744053.

Brown, T. a and Rosellini, A. J. (2011) 'The direct and interactive effects of neuroticism and life stress on the severity and longitudinal course of depressive symptoms.', *Journal of abnormal psychology*, 120(4), pp. 844–56. doi: 10.1037/a0023035.

Cabannis, D. L., Cherry, S., Douglas, CarolynGraver, R. and

Schwartz, A. (2013) *Psychodynamic Formulation*. 1st edn. Edited by D. L. Cabannis. USA: Wiley-Blackwell. doi: 10.1192/bjp.bp.113.138149.

Capuzzi, D. and Stauffer, M. D. (2016) *Counseling and psychotherapy: Theories and interventions*. John Wiley & Sons.

Crane, R. (2017) *Mindfulness-based cognitive therapy: Distinctive features*. Routledge.

Dueweke, A. R. and Schwartz-Mette, R. A. (2018) 'Social-Cognitive and Social-Behavioral Correlates of Suicide Risk in College Students: Contributions from Interpersonal Theories of Suicide and Depression', *Archives of Suicide Research*. Taylor & Francis, 22(2), pp. 224–240. doi: 10.1080/13811118.2017.1319310.

Ellis, T. E., Rufino, K. A., Allen, J. G., Fowler, J. C. and Jobes, D. A. (2015) 'Impact of a suicide-specific intervention within inpatient psychiatric care: The collaborative assessment and management of suicidality', *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 45(5), pp. 556–566. doi: 10.1111/sltb.12151.

Gelso, C. J., Nutt Williams, E. and Fretz, B. R. (2014) *Counseling psychology*. American Psychological Association.

Gilbert, P. (2016) *Depression: The evolution of powerlessness*. Routledge.

Grady, P. A. and Rosenbaum, L. M. (2015) 'The science of caregiver health', *Journal of Nursing Scholarship*. Wiley Online Library, 47(3), pp. 197–199.

Greenblatt, J. and To, W. (2016) *Breakthrough Depression Solution-: Matering Your Mood with Nutrition, Diet & Supplementation*. Sunrise River Press.

mentation. Sunrise River Press.

Haskins, J., Carson, J. G., Chang, C. H., Kirshnit, C., Link, D. P., Navarra, L., Scher, L. M., Sciolla, A. F., Uppington, J. and Yellowlees, P. (2016) 'The Suicide Prevention, Depression Awareness, and Clinical Engagement Program for Faculty and Residents at the University of California, Davis Health Sys-

tem', *Academic Psychiatry*, 40(1), pp. 23–29. doi: 10.1007/s40596-015-0359-0.

Ibanez, G., Charles, M. A., Forhan, A., Magnin, G., Thiebaugeorges, O., Kaminski, M. and Saurel-Cubizolles, M. J. (2012) 'Depression and anxiety in women during pregnancy and neonatal outcome: Data from the EDEN mother-child cohort', *Early Human Development*. Elsevier Ireland Ltd, 88(8), pp. 643–649. doi: 10.1016/j.earlhumdev.2012.01.014.

Jacobs, D. and Brewer, M. (2004) 'APA practice guideline provides recommendations for assessing and treating patients with suicidal behaviors', *Psychiatric Annals*. SLACK Incorporated, 34(5), pp. 373–380.

Jacobs, D. G. and Brewer, M. L. (2006) 'Application of the APA practice guidelines on suicide to clinical practice', *CNS spectrums*. Cambridge University Press, 11(6), pp. 447–454.

Kaplan, S. (2016) 'Textbook of psychiatry'.

Karp, D. A. (2016) *Speaking of sadness: Depression, disconnection, and the meanings of illness*. Oxford University Press.

Kendall-Tackett, K. A. (2016) *Depression in new mothers: Causes, consequences and treatment alternatives*. Routledge.

Levenson, J. L. (2018) *The American Psychiatric Association Publishing Textbook of Psychosomatic Medicine and*

Consultation-liaison Psychiatry. American Psychiatric Pub.

Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M. and Primack, B. A. (2016) 'ASSOCIATION between SOCIAL MEDIA USE and DEPRESSION among U.S. YOUNG ADULTS', *Depression and Anxiety*, 33(4), pp. 323–331. doi: 10.1002/da.22466.

Lu, X. Y. (2007) 'The leptin hypothesis of depression: a potential link between mood disorders and obesity?', *Current Opinion in Pharmacology*, 7(6), pp. 648–652. doi: 10.1016/j.coph.2007.10.010.

Persons, J. B., Thase, M. E. and Crits-Christoph, P. (1996) 'The role of psychotherapy in the treatment of depression: review of two practice guidelines', *Archives of general psychiatry*. American Medical Association, 53(4), pp. 283–290.

Sarris, J. and O'Neil, A. (2016) 'Lifestyle medicine for the prevention and treatment of depression', in *Lifestyle Medicine*. Springer, pp. 281–289.

Segal, Z. V, Williams, M. and Teasdale, J. D. (2018) *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford Publications.

Sklenarova, H., Krümpelmann, A., Haun, M. W., Friederich, H., Huber, J., Thomas, M., Winkler, E. C., Herzog, W. and Hartmann, M. (2015) 'When do we need to care about the caregiver? Supportive care needs, anxiety, and depression among informal caregivers of patients with cancer and cancer survivors', *Cancer*. Wiley Online Library, 121(9), pp. 1513–1519.

Stahl, S. M. (2017) *Prescriber's Guide: Stahl's Essential Psychopharmacology*. Cambridge university press.

Staneva, A. A., Bogossian, F. and Wittkowski, A. (2015) 'The experience of psychological distress, depression, and anxiety during pregnancy: A meta-synthesis of qualitative research', *Midwifery*. Elsevier, 31(6), pp. 563–573. doi: 10.1016/j.midw.2015.03.015.

Tennant, C. (2001) 'Work-related stress and depressive disorders', *Journal of Psychosomatic Research*, 51(5), pp. 697–704. doi: 10.1016/S0022-3999(01)00255-0.

Thomas, S., Jenkins, R., Burch, T., Nasir, L. C., Fisher, B., Giotaki, G., Gnani, S., Hertel, L., Marks, M., Mathers, N., Millington-Sanders, C., Morris, D., Ruprah-Shah, B., Stange, K., Thomas, P., White, R. and Wright, F. (2016) 'Promoting mental health and preventing mental illness in general practice', *London Journal of Primary Care*, 8(1), pp. 3–9. doi: 10.1080/17571472.2015.1135659.

Thompson, S. M., Kallarackal, A. J., Kvarta, M. D., Van Dyke, A. M., LeGates, T. A. and Cai, X. (2015) 'An excitatory synapse hypothesis of depression', *Trends in Neurosciences*. Elsevier Ltd, 38(5), pp. 279–294. doi: 10.1016/j.tins.2015.03.003.

Tondo, L. and Baldessarini, R. J. (2016) 'Suicidal Behavior in Mood Disorders: Response to Pharmacological Treatment.', *Current psychiatry reports*. Current Psychiatry Reports, 18(9), p. 88. doi: 10.1007/s11920-016-0715-0.

Wells, A. and Fisher, P. (2015) *Treating Depression: MCT, CBT, and Third Wave Therapies*. John Wiley & Sons.

Wheatley, D. (2007) 'Stress, anxiety and depression', *Stress Medicine*, 13(3), pp. 173–177. doi: 10.1002/(SICI)1099-1700(199707)13:3<173::AID-SMI739>3.0.CO;2-6.

Wyatt, L. C., Ung, T., Park, R., Kwon, S. C. and Trinh-Shevrin, C. (2015) 'Risk Factors of Suicide and Depression among Asian American, Native Hawaiian, and Pacific Islander Youth: A Systematic Literature Review', *Journal of Health Care for the Poor and Underserved*, 26(2A), pp. 191–237. doi: 10.1353/hpu.2015.0059.

Xie, X., Wu, D. and Chen, H. (2016) 'Prevalence and risk factors of anxiety and depression in patients', *Rheumatology International*. Springer Berlin Heidelberg. doi: 10.1007/s00296-016-3559-3.

DigitalPublishingKG-3/GC

TENTANG PENULIS

Jiemi Ardian adalah seorang dokter yang menamatkan pendidikan dokternya dan spesialis kedokteran jiwa di Universitas Sebelas Maret. Sejak masa pendidikan kedokteran jiwa, Jiemi sangat tertarik dengan tema depresi, bunuh diri, *self-harm*, dan trauma. Berangkat dari pengalaman pribadi, ia ingin sebanyak mungkin orang mengizinkan dirinya ditolong dan mendapatkan kembali kebahagiaannya

Jiemi jelas bukan ahli depresi, bukan ahli dalam memahami jiwa, dan sampai saat ini pun masih terus belajar untuk mendengarkan, karena menurutnya itulah cara terbaik untuk memahami seseorang seutuhnya. Saat ini, Jiemi juga masih terus belajar hingga tersertifikasi sebagai pengajar Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) dan Mindfulness Based Cog-

nitive Therapy (MBCT) dari Mindful Academy Solterreno, Spanyol dan Bangor University, Wales. MBSR dan MBCT adalah dua intervensi berbasis *mindfulness* yang banyak digunakan dan telah diteliti dalam ribuan jurnal penelitian serta terbukti memiliki dampak baik pada ragam kondisi kejiwaan, termasuk depresi. Jiemi juga sering mengadakan kelas kelompok MBSR dan MBCT secara rutin untuk publik melalui Level UWU dan Mindfulness Hub.

Untuk melihat tulisannya dan berkontak dengan Jiemi, silakan mampir ke:

Situs web : www.jiemiardian.com
Facebook : @dr.jiemi
Twitter : @jiemiardian
TikTok : @jiemiardian
Instagram : @jiemiardian

DigitalPublishingKG-3/GC

Digital Publishing/KG-3/GC

Merawat Luka Batin

"You are what you think," begitu kata banyak orang. Padahal, ketika saya berpikir saya kaya, uang dalam rekening saya tidak otomatis bertambah. Akan lebih tepat jika kutipan ini sedikit diubah menjadi *"You are how you think"*, karena perasaan dan diri kita bergantung pada bagaimana cara kita berpikir.

Buku ini berisi tentang proses berpikir, bukan sekadar berpikir dengan positif. Saat perasaan sedang tidak baik-baik saja, terlebih pada keadaan depresi, proses pikir kita biasanya ikut andil dalam memperburuk keadaan. Namun, sulit bagi kita untuk menyadari proses berpikir yang bermasalah ini karena kita menganggapnya sebagai cara kita melihat realitas. Menyadari pikiran yang keliru saat hal itu muncul bukanlah hal yang mudah.

Buku ini memuat beberapa pola untuk membentuk cara berpikir yang tepat. Tak hanya orang-orang yang sedang merawat luka batin, para *caregiver* dan penyintas depresi juga bisa menarik manfaat dari buku ini. Semoga buku ini juga bisa menghapus stigma tentang depresi dan menunjukkan bahwa gangguan kejiwaan, termasuk depresi, bisa dialami siapa saja.

dr. Jiemi Ardian, Sp.KJ menamatkan pendidikan kedokteran dan spesialis kedokteran jiwa di Universitas Sebelas Maret. Ia juga tersertifikasi sebagai pengajar Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) dan Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) dari Mindful Academy Solterreno, Spanyol dan Bangor